# 目　录

# 跨文化译传藏传佛教之人生感悟

——英国牛津大学演讲

『 *2015* 年 *10* 月 *13* 日 』

**主持人致辞：**

各位晚上好，非常荣幸这次能够邀请堪布来到牛津的校园，分享他的智慧。

毫不夸张地说，堪布是现今中国大陆最具影响力的藏传佛教上师之一。

堪布早年曾担任晋美彭措法王的中文翻译。在过去的十到二十年间，堪布负责管理汉学院，为汉族弟子传授佛法。

在此期间,有三十多位汉族出家人具备资格,被授予“堪布”或“堪姆”的称号。

堪布在中国的影响力，不仅仅限于他在喇荣作为上师的角色。过去十年间，堪布投入大量精力，将藏传佛教广泛传播给汉地的在家大众，运用佛法书籍和授课光盘传法，让很多人都能够把佛法运用在现实生活中。由此可见，堪布对藏传佛教在汉地的弘扬，起到了极其重要的作用。

堪布的弘法事业还包括在大学宣讲佛法。在中国，堪布访问了许多著名学府，与年轻学子们展开广泛交流。过去两三年，堪布也来到海外，积极与西方人士进行交流。

特别突出的是，堪布是使用现代科技的先锋人物。他利用网络和社交媒体等方式,广泛为大众宣讲藏传佛法。所以,索达吉堪布毫无疑问是当代中国佛教界的核心顶尖人物，他完全超越了文化的边界。

请大家和我一起用掌声欢迎堪布的到来。



首先，我要向今天在座的老师、同学们，还有诸位学者们，以我们藏族的传统跟大家说一声：“扎西德勒！”

我个人非常珍惜这次和大家共同研讨、学习的机会，也十分感谢大家。今天主办方要求我讲关于人生的梦想与感悟，以及我在生活和翻译过程中的一些感想，因此我会结合个人经验，与大家作简单的分享。

## 不断变化的梦想

我来到这个世界已经五十多年，经验和感悟未必有老一辈人那么多，但回顾我的人生，回顾我的成长经历和生活环境的变化，我也算是见证了世界改变的人。

我出生在 1962 年，那是西藏民主改革之后的一段特殊时期。当时，因为一场重大自然灾害，导致很多人丧失性命，日子过得非常艰难，几乎没有新生儿诞生。在那样的环境里，每一口吃的都来之不易，各个方面都还没有完全恢复，更谈不上什么文化发展。

在那个时候，如果要买布、粮食、米、青稞、茶叶等任何东西，都要凭票。大家穿的，也都是一样的皮袄。我在 16 岁之前，和大多数小孩一样，没有任何学习机会，每天都穿着皮袄去放牧。我当时的梦想，就是长大以后做个好牧民。

我有一个邻居，叫阿克潘珠。他把牛群照料得很好，对它们特别慈爱。于是，他就成了我人生的梦想和榜样。我经常跟父母说："我希望将来能像阿克潘珠那样，做一个很好的放牧人。"我的父母，还有一个弟弟、三个妹妹都是牧民，

他们不识字，直到现在也不会写自己的名字。16 岁以后，我才有了学习的机会。从小学到中学，原本需要九年完成的课程，我大概在五年内读完。

在这之后，又开始了人民公社化，也就是牲畜集体化。大家过了好几年一起唱歌、集体分配的生活。我那时要放三百多头牛，也没能好好上学。当时因为各种原因，我们也没有好的学习环境，不要说英语，就连藏语课也是没有的，学生之间还经常打架……我从来没想过靠学校里面学的东西养活自己。

在我上学的地方附近，有一个医生叫阿克塔罗，是我们家的亲戚。于是，我小学和中学的梦想，就是当一名好藏医，甚至打算如果毕业考试考不好，就去学医。

我小时候没有什么远大的志愿，更谈不上有什么伟大的梦想。只是受当时的成长环境、教育，以及来自父母和老师等人的影响，以至于志愿、梦想经常发生变化。

我中学毕业的时候，集体公社解散，大家不用一起生活，牲畜都分配给了各家。慢慢地，就跟西方的生活方式差不多

了。我也没能当成医生，后来考上了甘孜师范学校。在当时，这所学校算是比较高的学府，主要培养小学老师。

那时，我遇到了多吉老师。他平时戴顶帽子，被我们叫做“礼帽”。他当了三十多年的老师，是一位非常平易近人、学识渊博的好老师。考到这所学校以后的那几年，我想，我将来应该要当个好老师。

与此同时，国内开始对外开放，政策变得比较宽松，藏地的一些寺院和学校有了恢复、重建的机会。

色达喇荣五明佛学院就是在 1980 年成立的，虽然当时的人并不多，但却奠定了很好的基础。

在甘孜师范学校附近，有一座寺庙叫做甘孜寺，当时也拿到了重建批文。甘孜寺重建开始挖地基的时候，我和我的同学，还有几位老师，也一起参与其中。我从小就有一点想出家的意愿，参加重建的过程中，听到老师们谈论色达喇荣的功德，我内心又出现了变化——做一个世间的老师，还不如当个出家人好。

是当一名老师还是出家？就在我面对诸多纠结，站在人生的十字路口犹豫不决时，德巴堪布对我说："你要是想出家就赶紧。"他说他认识堪布晋美彭措，可以介绍给我。因为这么一句话，我下定决心去学院出家。从 1985 年到现在，三十多年的时光，我一直在学院。



## 人生中最重要的两件事

当时喇荣的条件非常艰难，没有电，也没有可以开汽车的公路。哪怕是想买一点吃的，都必须要走二十多公里，徒

步去，买了再背回来。但在这样极其艰苦、困难的环境里，我得到了非常好的学习机会。

我现在经常去到一些国家和城市，见到很多有趣的事情，但不会留下很深的印象，也没有保存什么刻骨铭心的画面，反而觉得年轻时刻苦学习的那段时光，是我人生中最精彩的经历、最美好的回忆。

现在的我很忙，常常有许多事情需要处理。但当年学习的时光更为忙碌，在学院的最初近十年，我每晚只睡三四个小时，衣不解带，一心想着必须刻苦学习佛法，以及一切能学到的知识。

后来堪布晋美彭措到汉地的五台山朝圣，我与几位堪布负责翻译工作。刚开始，我翻译得不是很好。汉地虽然也有佛法，但比较缺乏系统的闻思修行，从那时起，我们开始用汉语对汉地信众弘扬藏传佛法，一直到现在。我人生中最主要的工作，就是翻译和讲法。除此之外，再没有别的想法。

## （一）通过翻译文字交流文化与思想

翻译的重要性不容忽视。如果能把翻译出来的内容好好保存下来，便是一份珍贵的民族遗产。通过文字翻译，世界各国之间，才能互相更清楚地了解彼此的文化与先进的思想。

从宗教角度来讲，任何宗教想要超越民族和国家的界限，让其他人能深入研究，通达其中的道理，必须依靠文字的交流。

我个人在翻译上花费了大量时间，除了平时的文字翻译，以及自己的修行以外，我在最初十五年左右的时间内，几乎没有用过电话，也不怎么接触外界。正因为这样，二十多年来才翻译了数量较多的经论。

为什么我对翻译有如此强烈的动力呢？以前藏地有一位非常了不起的智者，叫根登群佩。他在一部著作中讲到：“《大藏经》中属于佛陀教言的部分，大概有 104 函。正因为曾经的诸位国王和大译师们的恩德，我们才能在一方小小的坐垫上，毫无障碍地饱览佛陀的一切显密教义。”

这一句话看似非常简单，但对我最初想要翻译的这颗心，却起着举足轻重的鼓舞作用。如果想要了解其他民族的文化，主要还是要依靠文字。如果不借助于文字而采用其他方法，按照现代人的习惯，比如仅仅通过谁说的几句话，就引起各界人士的重视，恐怕是很困难的。

受其他文化的启发，我在翻译的过程当中，获得了智慧的财富。

现在不少地方的大学，都藏有非常丰富的藏传佛教的古老经函。比如，这次我去过一些学校，他们的博物馆展出了很多经函，并对此非常重视。

这些经函所承载的内涵极具价值，对人类心相续的帮助作用显著。如果我们保存这些经函仅仅只是为了观赏，对它的内涵不能了知，那它则与其他物品别无二致。我们必须从心灵上、智慧上改善自心，不能忽视经函所蕴涵的内在意义。

## （二）翻译让人类受益无穷

现在东西方的变化日新月异，物质条件今非昔比。以藏地来说，现在如果想要买布，不需要布票就可以直接购买，而且颜色随意挑选，但是我们的幸福却没有同步增长，内心的烦恼和心理疾病越来越多。

在这样一个特殊的时代，无论是在东方还是西方，藏传佛教想要利益到所有人，是非常困难的。我对东方比较了解，但不太了解西方人的习惯和性格。针对亚洲以及汉地很多人的心理，佛教在对治烦恼和痛苦方面，起着非常大的作用。特别是藏传佛教，经得起智慧的剖析，无论科学怎样分析，也无法推翻。这不是我们自己的一面之词，而是经得起论证的事实。如果能把这些内容结合内心去修持，身心上的痛苦就能减轻。

也许是我这样一个小人物想得太多，但不管怎么样，只要能把这些藏传佛教的古老经函，翻译成其他民族的语言，一定会让大家受益无穷。比如，如果把藏文古籍翻译成汉语的话，汉语是一个很大的语种，涉及民族非常多，慢慢地，

将来也会被翻译成英语等。当然这只是我个人的想法，但我这样想并不是为了个人的名闻利养。




## （三）传统文化需要被保护

另一方面，以我常年学习的经验来看，藏文化和藏语的价值不可估量，现在有很多国家的博物馆都对此非常重视，但若能真正了解它表达的内涵，可能会更加珍贵。

由于藏族人口稀少，加上其他一些原因，想要守护藏语、藏文化，是非常困难的。如果能通过翻译的方式，让一个弱小民族的文化依托一个更强大的民族传承下去，即便有一天我们民族的语言、文字消失了，但它所承载的珍贵文化内涵，也会以另外一个民族的语言、文字继承和保留下去，这对人类是永远有利的。在我的著作和译作里一再提到过，这些都是为了将来的子孙后辈。

但现在有个问题一直困扰着我们：这样的文化能不能长期保留下来？

在短短的时间内，这个世界发生了翻天覆地的变化。以前人们通过电话互动，现在则通过网络进行沟通，信息传播变得越来越方便。在这样的大环境下，外来文化的涌入甚至被定义为“文化侵略”——从工业革命到现代化的电子信息时代，依靠先进的现代文明，大语系吞没小语系，强国文化吞并弱国文化，类似事情不断上演。时代的改变同样也给我们带来了很多困扰，在如今这个时代，虽然英语系国家的人口相对于全世界七十多亿人来讲并不算多，但他们的语言遍布世界。以坐飞机时播放的语言为例，除了个别国家外，英语都是通用语言。同样，英语承载的思想和文化传播也更为

普及。比如，一部好的英语电影，全世界都会看。如果它所传播的文化对整个世界有利，当然具有正面的影响；但若有害，其负面作用也不容忽视。

受这种强势文化的影响，很多小民族和小语种，将慢慢从这个世界消失。有时我去一些博物馆。里面会展出一些文字，旁边标有注解："这是已经从这个世界上消失的文字。"每当这时，我心里就会抑制不住地难受和哀伤。

今天我在这里呼吁大家，将来全世界都使用同一种语言也没什么不妥，但与此同时，请关注其他民族，要设法保护他们的传统和语言。

正如某些学者所说："假如某个民族的文化和文字消失了，这个民族的生命将开始倒计时。"因为文化冲击，即便它曾经的文化内涵和传统习惯都值得称道，但也行将就木。在不久的将来，所有曾经一脉相承的辉煌，都只能从世界文化大舞台中黯然谢幕、孤独离场。这不能不说是一种悲哀，所以希望大家对此能够予以重视。

在传统文化当中，有许多好的价值观和传统习俗，都需要大家去关注和保护，同时也不能忽视现代文明的创新。有时候传统和创新会显得有些相违，但如果我们只关心创新和改革，而遗忘了优秀的传统文化，人类终会成为毁灭自己的凶手。所以，我主张，在保护传统文化的基础上，走向 21 世纪的前沿，用现代的科学知识，为人类将来的发展而努力。

## 藏传佛教的特点

最后，今天的主题也涉及藏传佛教，我就从两方面简单提一下藏传佛教。

### （一）言行一致、行必利众

世间有这样的一句话："言行一致。"如果是一位智者，就会信守承诺。我在讲课和学习的过程中发现，藏传佛教的特点便是如此。

学习藏传佛教要闻思修，有听闻、思维和修行三个次第；要具足智慧、戒律清净、人格贤善；要具备正确的见、修、

行三个方面；要通过精进修行让自己具足能力，然后在自己能力的基础上帮助别人。藏传佛教的任何智者，都会具备这些条件。

现在很多知识分子，有学问、有阅历，但往往是嘴上夸夸其谈，真正付诸行动的时候一筹莫展，根本没有行动能力。而藏传佛教在教义上，要求言行一致、行必利众。

不过，要保证所有人都能做到这一点，也很困难，毕竟每个人的根基不同。但佛教就是这样一种教育。

现在东西方的距离已被拉近，大家想从各方了解和探讨都十分方便，所以希望大家能够研究藏传佛教，特别是藏传佛教的教育核心。

## （二）藏传佛教的平等观

藏传佛教另一种不共特点是，不论男女、出家在家，甚至是对动物，都要平等利益。这主要是与藏传佛教的教育有关。而这种教育最初的起源，是现在世界公认最早、最大的学校——那烂陀寺。那烂陀寺的法脉逐渐传到了藏地，再经

由藏地最大、最早的学校——桑耶寺，慢慢传播到西藏各个寺院。

有些人对寺院的理解是：一个与世隔绝的地方，里面住着几个光头出家人，跟社会无关，对社会也没有贡献……受环境影响，有些人会有这些邪见。但如果是对藏传佛教、藏文化有所了解的人，是不可能持有这种偏见的。

有些人把寺院理解为祈祷和供灯的地方，但这也只是其中的一部分现象。寺院最主要的作用，是提供教育的环境，目标是为了让大家的身心得到利益。

以我们喇荣为例，出家人学习到一定程度以后，需要到汉地、藏地去教育和帮助他人。不是为了自己的利益，也不是为了得到名声、财富、权势，而是为大家提供教育和帮助，这就是大乘佛教教育最究竟的慈悲。我从开始在学院学习到现在，近三十年的时光里，所思所做都是围绕这一点展开的。虽然其间也会有很多困难和艰苦，但这些都是人生必须要面对的经历。



## （三）每个人都需要佛教的教育

大家应该了解，佛教不只是面向出家人的教育。现在社会上很多人的身心都非常需要佛法滋润，我们应该尽量往这方面努力。虽然我个人能力有限，但在一定程度上，还是改变了很多人。

人在一生当中，有时会沉浸于无限的美好，有时又会痛苦不堪、举步维艰，但不管怎样，我们要依靠善巧和智慧，直面人生中遇到的任何事情。而把它们转为道用的主要方法，

就是对任何事情都不要特别执著，保持内心的平静、快乐、开放、放松、舒畅。如果真的能这样，则无论面对高低、是非、逆顺，都没什么放不下，也没什么舍不得。

藏传佛教中讲的修行，就是经常思维、串习法义。总有一天，无论面对任何境遇，都会懂得用智慧方便将其转为道用。虽然也会有情绪波动，但再也不会纠结翻腾、自讨苦吃。

最后祝愿在座的各位身心健康、身心快乐！

# 英国牛津大学问答

『*2015*年 *10*月 *13*日』

**主持人：**

非常感谢堪布的精彩开示，听到您成长的经历和接受教育的过程，确实让我们很受启发，这些经历很让人惊叹。

现在有大约四十分钟的提问时间，如果谁想提问，请举手或走到前面都可以。

（一）**问**：我对堪布的翻译经历非常感兴趣，我想知道，堪布强调了保护藏文化的重要性，堪布本人在这么做，西方学术界也在持续努力。但我想弄清楚，我们现在做的是对还

是错？因为我们只是从哲学的角度进行研究，我们大部分人并不是佛教徒，所以当我们研究这些经典时，是站在世俗的立场进行的。堪布对此有什么看法，我们这样做是否恰当呢？

**答**：我刚刚提到的文化保护、文化价值，不是从宗教信仰角度说的，不见得一定要从宗教角度来谈论文化。有些民族的文化和宗教直接相联，有些文化则与宗教没有关系。但在我们藏地，佛教和文化是密不可分的。我此处要强调的，是藏文化需要保护。在保护方法上，不要仅仅只是有个研究的想法，便搁置一旁了。还要设想一下，如果不去真正研究，会造成什么后果。现在世界上每天都有很多文字在消失，同样，也有很多民族在灭亡，其中的危机和利害，都需要三思。我们每个人都有自己的责任，如果你要保护文化，就要有相应的办法。不仅是要有方法，而且要付诸实施、实地去做，这是非常重要的。

（二）**问**：非常欢迎堪布仁波切来到牛津大学，献上我的祝福，扎西德勒！我想问的问题，是关于传承。现在藏传佛教的甘珠尔和丹珠尔，已经翻译成了其他文字，藏地和国外的很多学者都非常赞叹。但也有些人说，藏文的经典就这

样翻译下去，现在虽然数量有限，但总有一天会翻译完，这样一来，未来的子孙会不会就不愿学习藏文了？相当于我们自己挖掘了自己文化的坟墓，对此您有什么看法?

**答**：这样的问题以前也有很多人问过我，我想可以从佛法和世间两方面来回答。

第一，从佛法来讲，释迦牟尼佛宣讲的佛法，是不偏袒的，对所有众生都平等。“天龙夜叉鸠槃荼，乃至人与非人等，所有一切众生语，悉以诸音而说法。”这个偈颂讲的，就是要用一切语言来说法。佛陀也没有说过，只能是藏族人才能学修藏传佛教，除此之外的其他民族，都不能学修。佛法如同甘泉，任何众生都可以饮用，我想这样做与佛法没有相违。

第二，从世间来讲，现在世界上的任何语言和文化，如果懂的人越来越多，说明这个文化越有价值，能帮助到他们启发智慧。如果我们的文化是有误的，那就不应该宣传和推广，应该将其隐藏，任其自生自灭。但从古至今，藏传佛教只会利益众生，没任何伤害性，所以就应该大力弘扬。

第三，现在有很多高僧大德，包括一些在家人对藏传佛教的弘扬等各方面非常关心，他们愿力广大，也十分努力。也许有些人不理解他们为什么要这样做，但这样做不会造成任何损害，并且是非常有必要的。



（三）**问**：堪布您的演讲非常精彩、深刻。我的问题是接着上面的讨论，传统文化和现代科技要同时发展，但怎样

才能做到呢？比方说iPhone里面有藏文，我认为这是非常好的，堪布您是怎么看待的？

答：传统文化和现代科技，如果真的出现一者存在、另一者就会灭亡的情况，会让人倍感痛心。的确，现代工艺和科学技术的发展，达到了人类史无前例的高度，但从个体的幸福指数而言，人们的痛苦也是史无前例的——这是因为传统文化和现代科技的不平衡所导致的特殊后果。

很多年轻人还没有认识到传统文化的价值，所以首先要认识到这些文化的价值。

第二，现代文明中有很多让人散乱的东西，包括言论等等，必须要了知其过患。

第三，依靠智慧和方便，在不丢失传统的基础上，合理利用现代科学是非常重要的。以 iPhone 为例，有些过于保守的上师认为，iPhone 里面有藏文非常不好，这种想法也是没有必要的。现在藏地很多上师讲法的时候，也用电脑和 iPhone，对此没必要一味地制止、反对和拒绝。最重要的是，应该保留传统的价值和传统的完整。在不破坏传统文化价值

的基础上，利用现代科学做一些事也很好。现在有许多人非常重视发展现代科技，如果能和传统文化相结合，便如虎添翼。鸟翼俱全，翱翔就不是难事。但现在传统文化的流失非常快，照此下去，如果没有一定的智慧和度量，恐怕人类的幸福就堪忧了。

# 修持佛道——为修而修还是通向更美好的世界？

——英国剑桥大学演讲

『 *2015* 年 *10* 月 *16* 日 』

**主持人致辞：**

尊贵的堪布仁波切、出家师父们，以及在场的各位朋友：

欢迎大家来参加由剑桥佛教协会（Cambridge University Buddhist Society）主办的这次活动！非常荣幸能够聆听索达吉堪布仁波切今晚的演讲。

堪布是在中国享有盛誉的一位上师，并且在西方国家也被越来越多的人所熟知。堪布接受过针对藏传佛教出家人的传统教育，进行了全面深入的藏传佛教理论学习和实修训练。在过去三十年中，堪布一直致力于让尽可能多的人接触佛法，让居士和出家人都能够接受到真正全面系统的佛法教育。

堪布仁波切是喇荣五明佛学院的一位资深上师。他不断通过网络与西方人交流，也造访了许多西方大学；为了使大众学修殊胜的佛法，堪布从传统而深奥的藏传佛教出发，积极将佛教的传统修持与当今的时代问题结合起来；他致力于将传统的内在禅修与外在行为融为一体，从而适应于当今世界的需求。例如，堪布建立了慈善基金，用以支持教育和健康事业；堪布总是强调慈悲关爱贫困人群的重要性，反对仅仅坐在禅垫上独自修行。

剑桥大学虽然同样是一个充满荣耀的地方，但是在座的许多人也可能体会到了，这也是一个充满痛苦的地方——源于现代生活方式的痛苦，以及生而为人不可避免的痛苦。而佛法能为我们提供的，正是治愈这些痛苦的方法。因此，怀着帮助所有人找到人生道路的心愿，堪布将进行今晚的演讲。

演讲的主题，是“修持佛道——为修而修还是通向更美好的世界？”

今天能够在这里，和剑桥佛教协会的成员，以及各位老师和同学们一起进行交流和学习，我发自内心感到欢喜。

众所周知，所有的佛法，都可以包含在南传、北传和藏传佛教里。今年我们在泰国，也与很多南传佛教的出家人进行了学习和讨论。尤其是在座有南传佛教的出家人，你们佛教协会也有一些是修南传佛教的，而我本人属于藏传佛教的体系，我们能如此团结友好，共同交流，这是非常殊胜的因缘。



## 人类的苦乐息息相关，利他是我们共同的责任

20 世纪是国家与国家之间频频发生战乱的一个时代，不管是宗教之间，还是人与人之间，都有不同程度的争端。从 21 世纪开始，情况有所好转，不管是国家、宗教以及人类之间，以网络为媒介，而使相互的联系变得更为紧密。

当今时代的状况是，东方人在学习西方先进的科技知识，并将其运用于日常生活。尤其是东方的很多亚洲国家，他们利用西方的科学技术，进入了一个迅猛发展的阶段。同样，西方的学者和学生，也在不断汲取东方思想文化的财富。纵观历史长河，东方拥有浩瀚精深的文化遗产，能将之学习继承，我认为是非常必要的。一方面，东西方文化能够取长补短；另一方面，古今文化也能融会贯通。总之，东西方应相互借鉴，东方人学习西方的科学技术，西方人则学习东方的古文化和宗教思想。

今天我们交流的内容，主要是从佛教的角度来进行简单的分享和讨论——未来应该是为个人还是为整个社会的美好而努力?

对于佛法，我也算是闻思、研究多年。我认为，佛法不仅广博无边，而且深奥无比，想仅凭只言片语就体悟佛法妙味，实为异想天开。自利和利他到底谁更重要，也难以寥寥数语就水清石见。在有些佛法教义中讲到：当获得究竟的解脱果位时，会安住于灭尽定当中，此时没有任何烦恼痛苦，也可以说是住于涅槃。为了获得这样的成就，需要多劫修行。另有一些佛法教义则讲：成就以后，还要利益众生，即使获得了佛果，也需要继续为众生的利益而努力，利众是最重要的。

华智仁波切（1808–1889）是藏地出类拔萃的诗人和智者，是一位杰出而卓越的上师。他在《现观庄严论略义》中说过："即便获得了佛果，也不算达到了最究竟的目的。成佛之后，还要利益一切众生，这才是最重要的。"

在座有老师说："对当今时代的众生而言，佛法是治愈一切疾病的灵丹妙药。"不懂得佛教道理的人，可能接受不了佛法，这也情有可原。但真正的佛法研究者和修行者，都会了解佛法对身心的巨大利益。放眼当今社会，虽然建筑、居住环境等物质文明的发展，比起上个世纪有长足的进步。但如果没有一种可以修持的法，来对治各种痛苦和烦恼，人

类的内心就会承受日益增多的难忍之苦，会经常被心理疾病所折磨。

在这个时代，严重的环境污染导致空气污浊，灾难频发导致大众安全感缺失。亚洲的许多国家存在着食品安全问题，很多质量不达标的食品被出售到世界各地。诸如此类的严重事件，正频频发生。又比如，从五年前开始，叙利亚就一直处于战乱之中，迄今为止，已有将近三十一万人失去了生命。目前全球有一千多万人正在被战乱所逼迫，内心承受着无法言喻的痛苦。其中有四百多万人流亡到其他国家，有六百多万人却无处可逃，滞留乱世，无丝毫安乐可言，境遇惨不忍睹！

人心相通，人与人之间的苦乐也息息相关。当某些国家发生危难时，欧洲不少国家也在接受难民。但英国的态度如何，你们应该更为清楚。我曾经与一些难民交流，能真切体会到他们内心深处的痛苦——没有住所、没有家园，一生颠沛流离、四处漂泊……

佛经中讲：“己为例，勿害众。”推己及人，假如是你们自己遭受这样的痛苦，会作何感想？也许我没有权利替难

民来要求你们，但同为人类，他们如此痛苦时，我们理应去关心。

面对这些问题，身为出家人，也会感到无计可施。但我们的内心，却时时牵挂着世界上发生的各种事件。

有人也许会不理解：“出家人就应该在寺庙、山洞、神山等寂静地修行，插手世间俗事，完全是多此一举。”但正如刚才所说，不管是佛教的出家人，还是其他宗教徒，乃至我们所有人，都同样肩负着不可推卸的责任——尽己所能，努力帮助人类及所有众生遣除身心的痛苦。



## 抑郁症成为现代社会的“杀手”

现代社会有诸多日益恶化且不可调和的问题，不仅仅是战争，包括我们的内心，也承受着各种折磨。以抑郁症为例，根据世界卫生组织的统计，目前人类的第四大杀手就是抑郁症。而且五年内，它将成为仅次于心脏病的第二大疾病。今天我先讲一下抑郁症，如果有时间，再探讨其他话题。

这几天我了解到，在英国六千多万人口中，有 26%是抑郁症患者，大约一千六百多万人，相当于每四人中就有一位。参照其他的报道数据，也许还有一些没有被统计的患者。据 2016 年中国的《人民日报》报道，中国有九千万以上的抑郁症患者。官方数据显示，这个数量已经超过了意大利、荷兰和英国的总和。

这还只是 2016 年的统计数据，现在的人数可能已经上亿了。抑郁症这种疾病早已有之，历史上很多名人，如牛顿、爱因斯坦、罗斯福、丘吉尔等，都曾患有抑郁症，这在很多史料中有明确记载。更有甚者，还有人会因患抑郁症而死亡。比如，《老人与海》的作者海明威饮弹自尽、亚里士多德投海身亡、梵高开枪自杀……这些悲剧大多是由抑郁症引起的，

因为三分之一的抑郁症患者最终会选择自杀。目前，世界上每年有一百多万抑郁症患者走上了自杀的路。

何谓抑郁症呢？著名心理学家弗洛伊德在《悲痛与抑郁》（*Mourning and Melancholia*）中写到：抑郁症是一种心理疾病，表现为对外面的世界没有任何兴趣，对自己的生活完全绝望，痛苦不堪，认为自己活在世上没有任何意义，经常想要自杀等症状。

然而，有些人则过于杯弓蛇影，哪怕是因为太阳落山、天色转黑而心情低落，就认为自己得了抑郁症；有些人因为夫妻吵架而心绪不宁，会怀疑自己得了抑郁症；还有些人因为生意不顺导致心情沉重，也会以为自己得了抑郁症……其实，单凭这些表现，不一定就可以判断为抑郁症。抑郁症最重要的心理特征应该是：经常认为自己没有生存的意义，对生活失去信心，以至于非常绝望。

以前不管是汉地还是藏地，都对抑郁症没有清晰的概念和认知。在当时，如果没有实际接触，很多人对抑郁症并不知晓。因为当时患病的范围不广，患者也很少。“抑郁症”这个名词，也是近来才流传开来的。现在的汉地，从风华正

茂到耄耋之年，众多人患有不同程度的抑郁症。听他们讲述各自内心痛苦时，我也感同身受。所以多年以来，我特别关心他们，并在做一些相关的研究。

## 佛法中治疗抑郁症的殊胜窍诀

用何种方法才能治愈这个疾病呢？

心理学普遍认为，抑郁症是压力导致的，所以需要放松、减压；有些医生认为，这种疾病与体内的“风”有关，心情烦躁的时候，也可以通过药物进行治疗。

药物也许可以起到一些缓解作用，但据说某些西药一旦停药，患者马上就会情绪低落。而且，这些药物还存在副作用，非但不能将抑郁症完全治愈，反而对大脑和身体有损害，比如会引起失眠等各类负面反应。

所以，虽然服药也算是方法之一，但效果并不理想。而我认为，不管你是否有信仰，最好的治疗方式，就是以禅修空性为主，再配合持咒、多行利他之事等，这些方法都可以

切实地帮助抑郁症患者。下面我就根据自身的一些经验跟大家作一个简单分享。

## （一）禅修——四念住

在佛法中，禅修自古就有。现在有些学生以为，“四念住”禅修的历史并不悠久。其实，早在8世纪，寂天菩萨就在《入行论》中讲到：“若以正念索，紧拴心狂象，怖畏尽消除，福善悉获至。”意思是，无始以来，我们的心如同狂象，为了不让它惹是生非，就要用正知正念的绳索将它捆住。当我们用正知正念将散乱的心慢慢收回时，世间的各种疾病和怖畏都能烟消云散，所有的喜悦和安乐也会不期而至。

“四念住”的修法，是通过以心观心的方法，让心无散乱地安住。不论早晨还是夜晚，你们都可以让心安住一会儿。平时在日常生活当中，也让自心处于放松的状态，以正知正见对它进行长时间的观察。如果修得比较理想，就会达到胜观的境界，也会生起一些出世间的等持。当然，可能你们现在对禅修知之甚少，但很多学校都开设了禅修课程，你们可以选择参加。总之，禅修非常重要。

“四念住”的修法，包括用身、受、心、法等四念住的方法进行观修。

首先，是身念住。从皮到肉、血、骨、髓等，逐一去观察身体，从里到外、从头到脚，都没有清净、干净的自性。当我们看见别人的尸体时，都会认为人肉非常不干净，甚至感到恶心。同样，当我们观察身体各部分时，也会真实了知到身体的不清净，如此就能远离对身体的执著。

其次，是受念住。受分为乐受、苦受和舍受。虽然暂时看来，貌似有一些乐受，但从究竟的角度来讲，一切都是无常迁变的自性。无常皆苦，无论哪一种受，终究逃不过无常和痛苦的樊篱。而自性恒常、连续不断的安乐，是不可能存在的，对此我们要有一定的认识。

第三，心念住。我们的这颗心，总是会产生纷繁复杂的分别念。然而，通过智慧的分析会知道：未来还没产生，过去不复存在，观察当下的刹那，也没有真实的自性。对于所谓的心，经过再三观察，发现它远离了三时。既然三时只是假立，不依赖时间，就无法安立心，所以心并没有实质。我们应对以上结论生起定解。

第四，是法念住。不管是外器世界还是有情世界，对所有万法一一观察时，就会发现它们全都是无我空性的本体。

四念住，在南传佛教中也有。我今天所讲的是否和他们相同，请教一下在座学南传佛教的几位老师——“说的是一样的吗？……是一样的内容。”“是一致的吗？……好的。”

大家应该尝试练习禅修。因为通过禅修，某些心理疾病就会有所好转；即使暂无疾病，也可以起到预防作用。



### （二）观修“二无我”

《入中论》云：“无我为度生，由人法分二。”佛陀为了让众生能获得真正的解脱，宣说了人无我和法无我。

现在的很多疾病，其实都是由于对自我的执著过于强烈所导致的。尤其是有些西方人，比较崇尚自我，容易顽固自大，这样就会引发一些疾病。所以，观修二无我的修法非常重要。

### （三）念诵不动佛心咒

今天准备给大家传一个殊胜的咒语。相信通过这个咒语的加持，能切实利益到抑郁症患者。

我的窍诀，就是用持咒来治疗抑郁症。之所以这样讲，并非自夸或欺骗。虽然我的职业不是医生，但也可以算心理医生，而且我确实治愈了很多抑郁症患者。

这个咒语，我从很早以前就一直在修持。1986 年，即我出家的第二年，我去某地讲法。途中在一座寺院，遇见了一

位叫达色的堪布。他来自印度，当时他给了我一本念诵集。这个念诵集中的其他内容，我并未时时带在身边，但其中一篇关于不动佛心咒的，直到现在都还是我经常作为祈祷的念诵之一。二十多年来，不管去何处，我一直都将这张念诵页随身携带，从未离身。对于这种做法，不信佛的人也许难以理解，但佛教徒则很容易理解个中缘由。

我年轻的时候，性格也不是很稳重。我在其他大学也曾讲过，一开始我很想当医生，接着又想做老师，最终选择了出家，梦想总是随着外境而改变。之所以在这里提到不动佛，就是因为不动佛能帮助我们遣除内心的动摇和痛苦。依靠他的加持，后来我不管做任何事情，都会有始有终，变得非常稳重。

不管你们相信与否，这个咒语具有强大的加持力，只有十个音节左右，可以随力念诵一万到十万遍。以前我并未特意给大众介绍过它，但当有人说自己病得很严重时，我就让他念诵一万多遍这个咒语，神奇的是，好多人就这样康复了。

念诵不动佛心咒，不会有任何损害，即使是其他宗教徒想要修持，也完全可以。好比药物的功效不会因宗教信仰的

不同而有所差别，咒语的作用也同样如此。由于咒语具有殊胜的力量，所以任何人都可以修持。

今天我观察到有很多特殊的缘起，所以决定给你们传授这个咒语。你们可以写下来，以后如果遇到身边有人需要，也可以劝他们念诵——“嗡赞扎玛哈若卡那吽啪的”。关于这个咒语的功德，并非我个人分别念的臆造，而是我们藏地的大智者麦彭仁波切曾经讲过的：哪怕念诵此咒一次，也能平息南瞻部洲诸天龙夜叉的危害，遣除一切瘟疫病苦，乃至清净五无间罪；依靠此咒，一切息增怀诛的事业都能顺利圆满成办，一切魔障与违缘都能迅速息灭。

所以，无论你是否信仰佛教，是否得了抑郁症，持诵不动佛心咒都非常重要。

## 平时生活中需要注意的两件事

因为此次演讲是由剑桥佛教协会主办的，所以，我今天选择以佛学的理念来介绍治疗心病的殊胜窍诀。在座各位无

论是东方人还是西方人，都不可能完全没有心理问题。为了能够真实利益到大家，才特意选择了这次演讲的内容。

下面还有两件事情需要强调。

## （一）放下执著

我们在日常生活中，不管是面对快乐或痛苦等任何事情时，都不要太执著，因为人生本来就是苦乐参半。藏地有一句俗语："上到山顶必有下坡，幸福背后必有痛苦。"好比驾驶时会遇到各种路况，人生旅途中也既有上坡，又有下坡，穿过平原之后还需越过高山。同样，我们一天中的情绪也是跌宕起伏，比如，早上感觉很痛苦，到了下午又很开心，再到晚上，心情又会变得沉重起来。这是一个缘起显现的世界，无论遇到何事，大家都要鼓起勇气去面对、接纳，更需勤奋努力，这一点至关重要。在 21 世纪，学习和研究佛法是很有必要的事情，因为佛法中的无我观和缘起观，能对我们的日常生活有极大的帮助。

昨天我遇到一位剑桥大学毕业的学生，他正在学习寂天菩萨的《入行论·智慧品》。他说，这部论典令他感到非常

惊讶和稀有，没想到东方人在那么久以前，就对内心和外在世界之间的关系有如此深刻的观察与剖析。事实上也是如此。虽然从外在的物质来讲，印度和西藏都相当落后，但若想追求智慧的提升，大家却很有必要去学习东方的智慧。比如，寂天菩萨的《入行论》问世这么多年以来，其中的观点从来没有被驳倒过。而与此不同的是，即使是一名博士生的论文，也可能会出现作者还未离世，但他的文章却因为错谬而无法流传的情况。

希望大家能充分认识到佛教经论的殊胜性。这并非自我偏袒、夸耀佛陀的教法。假如你认为有充分的理由可以驳倒佛教的观点，那么尽可去跟佛教徒辩论。如果你的道理无可辩驳，但他却不接受，那就是他的问题。作为一名真正的佛教徒，应该勇于接受来自任何人的辩论。根据藏传佛教的传统，大家在闻思佛法的过程中出现疑问，完全可以相互辩论。辩论，是一种至关重要的学习方式。



## （二）利益他人

最后，我们平时应当多行利他之事，比如，保护环境、帮助病人和难民等。尤为重要的是，要尊敬、爱护自己身边的父母和老人。我来到这里之后，听说很多老人因为没有子女的照顾，最后孤独终老。而在东方，因为有孝亲尊师的理念，大家都认为，对任何人来说，父母和老师的恩德最大，所以很多年轻人都在无微不至地尽孝报恩。老吾老以及人之老，在报答和照顾身边父母和老人的同时，也要力所能及地帮助所有众生。

非常感谢大家！

# 英国剑桥大学问答

『 *2015* 年 *10* 月 *16* 日 』

**主持人**：

非常感谢堪布的演讲！这场开示非常契合当前剑桥的状况，因为抑郁症等心理疾病的发病率，在剑桥也很高；另外，剑桥人对于正念禅修以及其他佛教修持方法的兴趣也在提升。所以，能聆听这样一场开示，对我们非常有益，因为它提供了切实可行的解决方法。

接下来可以向堪布提问，谢谢！

（一）**问**：非常感恩堪布慈悲而精彩的开示！请问尊贵的索达吉堪布仁波切：随着自己一天天长大，父母也在一天天老去。作为一名在家居士，应该如何通过修行来好好尽孝？比如应该念一些什么经文和咒语，才能让父母在现世得到幸福安乐、减轻病痛；去世的时候，能帮助他们往生到佛国净土？因为弟子觉得对父母的爱，在将来就可以转化为对众生的大爱。

**答**：如果主要想利益父母等老人，在藏地，通常会选择念大量观音心咒，有些人甚至会念到上亿。所以，最好多念观音心咒。

（二）**问**：我曾接触过禅宗的一些教义，比如以心传心，当然这也是藏传佛教的一部分。关于依止上师，我有一些疑惑：我想知道，一个人如何才能毫无保留和毫无怀疑地依止上师？或者退一步说，是否每个人在修行的过程中，都需要一位上师呢？好像佛陀当年修行时并没有老师。

还有一个问题是，去年我在印度待了几天，相比藏地纯净的“世界第三极”形象，恕我冒昧，印度几乎到处都是垃

圾。尽管可能是游客扔的，但似乎一直没人清理，这与藏地给人的印象不太一样。您认为这种现象是否和佛教教义有关？是否需要一些革新？

**答**：第一个问题，释迦牟尼佛并非没有上师，佛经中也讲过，释迦牟尼佛曾在往昔世，通过依止上师而修持菩提心。换个角度来讲，如果是与释迦牟尼佛一样的利根者，那么不依止上师也是可以的；但在现在的众生中，这样的根基非常稀有。

第二个问题，我也去过印度，目前印度无论北方还是南方，卫生条件都不容乐观，其实藏地也是这样。我也去过英国、法国等西方先进发达国家，有的地方环境的确很好，但也还是会有垃圾，有些地方仍然非常落后。我认为，这与宗教没有直接关系。虽然佛教徒也需要致力于环境卫生的改善，但环保本身是整个人类的问题，而不是宗教的问题。

（三）**问**：非常感谢您的开示！您恰好从佛教的角度提到了抑郁症，17 岁时我得了严重的抑郁症，在精神治疗中心待了 6 个月，自残过、也尝试过自杀……诸如此类的事情都

做过。后来我意识到，我过去看待事情的方式、思考的方法、推理的模式，很明显是行不通的。于是我花了几年时间来调整，使自己重新恢复到正常的状态，这是我一直在努力的事情。正是这样的因缘，一年前我开始禅修，效果极其显著，禅修带给了我巨大的利益。我在想，您是否也有过类似的经历，因为抑郁而趋入佛教禅修呢？或者以此作为禅修的动力之一？

**主持人**：您的问题是指堪布的个人经历，还是他接触过的人？



**提问者**：个人经历很关键。但我想堪布肯定不会有这种问题，所以想问问堪布遇到的人的类似经历，或者这方面的一些理论。

**答**：好的。我也认识这样的病人，得抑郁症的时间很久了，看过心理医生，也去过精神病院。

其中我认识一位非常出名的记者，他自从得了这个病，多次想要自杀，而且一直在吃美国进口的药，可是五年以来，仍不见效。后来开始念我刚刚传的不动佛心咒，念了十万就起效了，他的心情变得跟以前一样愉快。虽然他在追求解脱的出离心、希求佛法方面并没有太大转变，但从此以后就完全康复了。他自己也经常说，是这个咒语拯救了他。

还有一些女性患者，通过禅修以及在学会学习，病也痊愈了。她们在生病期间，真切地体会到了轮回只有痛苦，所以很容易便能生起想脱离轮回的出离心。诸如此类的例子非常多！若要在此一一讲述，可能几天都讲不完，何况一个小时了。

（四）问：堪布，感谢您的演讲，涵盖了很多我们感兴趣的话题。我想回到您谈的最后一点：抑郁症。西方国家的一些研究或者医学报告告诉我们，抑郁症和其他心理疾病的发病率在逐步上升。不仅仅是英国，包括美国等其他西方国家，人们倾向于认为这是个体的生理缺陷，或者说是人类基因出现缺陷所导致。但我认为这个结论不正确，而且是消极的论调。因为医学机构和心理机构只是将个体孤立地看待，而我认为，这些心理疾病的上升，并不一定是由于基因改变导致的，背后的原因，应该是传统意义上的人与人之间的纽带在逐渐弱化，例如亲友关系的淡化，所以人才会变得越来越个体化。或者像您说的，人变得更加孤立、自我更加膨胀。我们是否正面临着社会性的问题，而不仅仅是个体的缺陷？我想知道您对这个观点的看法，谢谢！

答：目前，东西方国家都在寻找抑郁症的根源，心理学家在探索，医学家也在探索。但我认为：心病还需心药医。因为身体的疾病主要是由四大不调引起的，但心病，却是自己打的心结。比如有的人吃穿不愁、财务自由，但他总觉得活着没有意义，一心想了断自己。如果已经产生了自杀的想法，就已经成为了一种心理疾病，所以只能从心上来治疗，方法包含持咒、禅修，以及多行利他之事等。

其实，抑郁症并不算非常严重的疾病，对于佛教徒或者修行人来说，更是可以轻松应对，根本不会把自己逼上绝路。虽然也许还有一些其他原因会导致这种疾病，但我认为，治疗方面主要还是应该从心入手，最好在心上找原因，这是相当重要的。虽然也会有一些家庭和社会的因素，但这并非最主要的原因。归根结底，这种病还是从心产生的。虽然从佛教的角度来讲，还有另外一种说法，但今天我就不解释了。

（五）**问**：我的问题和佛教的一个基本理念相关，也就是无欲无求。既然我们在剑桥学习，那么肯定都会有各自的目标和追求，并且有意愿去实现它们。您是否认为，这与佛教无欲无求的理念相冲突？如果有冲突，应该怎样解决呢？

**答**：这两者之间不会相违。就像佛法虽然讲空性，但是否我们的生活就不用勤奋，不需要目标，也不用追求理想了呢？并非如此。

从究竟上来讲，通过观察分析，便可了知内外一切法的本体是空性。这不仅是佛教的观点，现代物理学也发现，物质都是由无分微尘构成的。比如这个杯子，可以一直分解到

无分微尘。物理学家也认为，任何物质都是空性、无有自性，这个道理很容易明白。

从世俗层面来讲，我们应当有所追求。只要能认识到，我们追寻的东西是空性的，如幻如梦、无有实质即可；如果认为它们是实有的，则需要调整观念。但世俗生活中任何的奋斗和努力，都会随之而发生环境等等的变化，这两者并没有矛盾。现在很多人不明白这个道理，所以有些迷茫。

（六）**问**：扎西德勒（吉祥如意）！应该是扎西德勒彭森措巴效（吉祥如意圆满）！我出生在一个佛教家庭，妈妈是一位佛教徒，所以我每天会念诵1000遍文殊心咒，从中我获益良多，我想这也是我能考进剑桥的原因。我的问题是：作为一名学生，如何才能合理安排时间，既能念咒、坐禅，又能完成大学课程的学习？两者谁更重要呢？

**答**：也有很多人不是靠念文殊心咒考上剑桥的。（笑）

每个人都有各自不同的修行方法，就如同有各自不同的生活方式。虽然从表面上看，似乎都是一样。藏族有一句谚

语:“每个地方都有独特的穿戴,每种穿戴都有独特的语言。”在不同的地方，就会有不同的穿戴;不同的穿戴者，又会说不同的语言。同样，佛陀的教法有大小乘佛教、南北传佛教等区分。在南传佛教中，也有不同的修行方式。所以，主要根据自身的意乐来选择修行方法较为妥当。

在学校里，我认为还是应该以学习为主，学习之余再修行。因为仅靠念文殊心咒是无法通过考试的。我年轻的时候，也是以学习为主，到了一定年龄才开始禅修。又到了一定年龄，才开始持咒。所以，现在还是优先照顾学习比较好。



（七）**问**：我想请教一个关于个人的问题。在生活中，每个人都会遇到很多人和事，有些人可能会给你带来一些伤害，我想知道，应该以一种怎样的心态来面对他们？如果无限度地宽容，是否其实对他们也没有帮助？如果采取自我保护，比如让他们得到某种制裁等，是否会给自己带来不好的果报？

**答**：总的来说，我们需要保持乐观的心态。因为乐观的心态不仅可以帮助他人，而且自己也不会造业，有诸多利益。但在面对一些特殊情况时，就需要运用智慧和方便来处理，尽力去帮助他人。如同父母对孩子过分溺爱，那么孩子的性格和行为等各方面，就很容易偏离正道。我们虽然会碰到各种复杂的人和事，但如果是以善心利他，也不会造业。

（上师提示：希望你们的问题简短一些，我也会简短地回答，因为后面还有很多人要提问。）

（八）**问**：我学的是社会学，抑郁症刚好是社会学中主要的研究课题之一。许多社会学学者会针对抑郁症进行实际的调查研究，并且一般认为，抑郁症的产生既有社会因素，

也有个体因素。例如现代社会学之父杜尔凯姆（Émile Durkheim，1858-1917），他有一本非常有洞见性的书，书中提到：由抑郁症引发的自杀行为，实际上是一种社会现象。因此我想知道，是否有必要把个体和社会因素结合起来对治抑郁症，而不仅仅是从个人的层面来进行治疗？

答：人与自然、人与宗教，包括人与人之间的各种关系，在社会学中都有讲述。其实，每个人的发心和行为，都是社会的一部分。既然如此，从心上去治疗，我认为也没有不合理之处。有些道理，即便有人不承认，也不会影响它的正确性，所以希望大家多加思考。

在牛津大学，我去听了一堂课，讲的是社会学和医学之间的关系。所以，我认为我也可以说是一位社会学学者。（笑）

（九）问：禅修虽然能够缓解压力、减轻抑郁，但您难道不认为以这样的目的进行禅修，其实已经背离了佛陀的甚深教导了吗？因为佛陀说过“诸行无常”，纵然我们能够令内心安乐，但这也是会改变的；纵然我们能够创造一个更美好的世界，但世界也是无常的，它终将毁灭。这个世界并非

真实存在，是我们赋予了它真实性，实际上它并没有自性。所以，我们难道不是应该努力去通达无我，认识世界是空性的实相，而不是仅仅为了世俗的目的而禅修吗？

**答**：这种努力是需要的，但今天提到的三种方法，主要是针对疾病。所以，在修任何法之前，重点是要明白：究竟来讲，最主要的目的是要证悟无我、要解脱，以及要成办利益众生的事业；但暂时来讲，遣除众生的疾病和痛苦，应该更为迫切。

（十）**问**：堪布仁波切，我来自青海热贡，留学到这里，学习教育学。我的问题可能跟今天的主题没有太大关系，主要是一些有关教育方面的问题。现在在我们藏地，有这种现象：很多小孩在五六岁左右，就会被送去寺院接受佛法教育。在当地寺院学习两三年后，有一部分小孩就会有出家的想法。我个人对此现象的看法保持中立，但根据当今社会的发展现状，似乎不仅是宗教文化，世俗教育中的知识也应当学习。请问堪布：您认为在藏族传统的教育中，小孩在五六岁的年龄段，是应该送到寺院单纯学习佛法好呢，还是先去学校接

受教育之后，再根据自己的意愿，选择到寺院出家修行更好呢？

**答**：我先向今天在座的以你为主的所有藏族人表示问候：扎西德勒！我们藏族的人口较少，不管在哪里，藏族人都为数不多。但藏地的传统文化，却受到了各界人士的广泛支持。

对于你所提的问题——从小就去寺院出家做小和尚，我认为有利有弊。就利益方面来看，自小就能在寺院里接受传统的佛法教育，比如诵经、书写，以及行为等各方面的训练，就如同在泰国，让孩子们很小出家，长大之后，便已经有了一些出家人的习性，这些都是功德相；但就弊端方面来看，有些孩子还是会还俗，进入社会之后，如果只有一些在寺院里学到的知识，就会难以适应社会，这也算是一种危险。

但就藏地而言，可能也需要保留从小出家的传统。第一个原因是，现在很多寺院在年老的出家人去世以后，一些年轻的出家人因为种种原因，没能坚持下去，继而就会出现这样的风险——寺院没有出家人继承、维持。久而久之，就很可能变成徒有其名的空庙。所以，为了不间断出家人住持寺院的传承，就需要保证僧众的来源。另一个原因是，一般人

从世间的学校毕业，就将近二十岁了，已经熏染了很多世俗的性格和习气，这时如果舍俗出家，就不会像从小出家的人那么清净，对佛法的信心也不会那么坚定。

所以，基于种种原因，虽然现在有规定 18 岁之前不能出家，但对此还是值得探讨。

（十一）**问**：我刚听那个咒语时，只是听到了声音，没有明白是什么意思。然后我就想：仅仅把声音念诵出来就会有用呢？还是明白了意义，心里想着那些内容才会有用？我奶奶其实也喜欢佛，但她不学佛法，不懂佛理，她的祈祷会有用吗？如果答案是肯定的，那就说明不需要明白意义，因此，不管是选择上帝还是其他主尊进行祈祷，都能管用，为何还要选择佛陀呢？世界上的大部分人，都不懂佛学，那么他们的祈祷是否有用呢？如果没有用，我觉得就挺可悲了。

然后，我跟一位朋友想去做金光明沙，等我去世之后，就可以撒在我的身上。如果只要做了就有用，那我就应该会受益；但如果必须要明白意义，有好的想法才能有用，那我想我就完蛋了……

所以，我的问题是，到底哪一种情况才算有用？

**答**：（时间真的不够了，但是，我看见那个学生举了很多次手，一会儿给她一个机会，让她提问，我说的是那个女孩子。）

对于你的问题我做个简短回答。有些修法，必须要懂得它的意义，否则无法达到相应的效果；但有些修法，就算不懂它的意义，它也能起作用。如同吃药，医生将药配好，病人直接服用就可以了。即便病人不知道处方，但药物照样有效。同样，有些咒语虽然人们不懂得它的意义，但以智慧去观照，却明白它具有非常殊胜的加持力。如果你不相信，也没有关系。要知道，毕竟世界是非常宽阔、开放的。

（十二）**问**：非常感恩堪布还记得我，谢谢！因为我真的举了很久，谢谢！太激动了！我的问题是这样的，我看了一些心理学方面的书籍，里面教导了一些关于自爱、自我疗愈、对内自我关照等方法。但在佛教中，却提倡大爱、舍己为人等理念。所以，我一直以来的困惑是：应该只在意别人

的感受，为了众生放弃对自我的关照，还是需要先对自己好，因为在爱自己的基础上才能去爱别人？

**答**：以佛教的观点来看，对自我的执著不能太多，越少越好。对其他众生而言，我们对自己是如何执著，他们也是如此，甚至会更加珍爱自己。虽然要做到完全没有我执，是非常困难的，但是，通过不断的反复观察，就会认识到，“我”其实是一切烦恼的根本，是一切痛苦的来源，它是苦的自性。所以，如果逐渐减少对自我的执著，就能逐渐减少痛苦。

“我执”其实大家都有，佛教也不会遮止这一点，除非是过分的执著。我们应该像爱自己一样，慢慢地逐步增上利他心，因为利他是一切功德的源泉。其实这两者之间有密切的关系，如果好好观察，就能了知其中的密意。

**主持人**：

非常感谢堪布仁波切！感谢他的演讲和开示！同时，还要感谢所有组织以及协助本次活动的人士！

祝愿堪布仁波切在欧洲等西方国家的弘法之旅圆满！希望仁波切能够长久弘扬佛法！谢谢！

# 佛教如何看待幸福

——英国伦敦政治经济学院演讲

『 2015年 10月 20日 』



**主持人致辞**：

大家晚上好！欢迎参加这次非同一般的活动。我是理查德 · 莱亚德，英国政经大学的经济学者，同时也研究和人类幸福相关的课题。在此，我非常荣幸地向大家介绍索达吉堪布仁波切，因为堪布是中国佛教界的领军人物，非常了不起。

堪布来自一所顶尖的佛教研究机构，并一直在那里研修佛法；他也是一位多产作家，著述涉及藏传佛教的各个领域；同时，堪布还是一位伟大的上师，拥有成千上万的弟子。迄今为止，堪布已在上百所大学进行了演讲，政经学院能够成为其中之一，我感到十分高兴。非常期待堪布今天的演讲。

本次演讲大约有 45 分钟。之后堪布会引导我们进行一个简短的禅修，相信会是一个很不错的环节。最后是观众提问，请提前准备好您的问题。希望这一个半小时能为您带来幸福！

很高兴能与这里的各位老师和同学们一起，就佛教如何看待幸福的话题进行交流。刚才我看到，你们学校有很多关于宗教的交流、讲座与修行，同时也有禅修的场所，这是非

常有意义的。我个人认为，这个时代需要有一种开放的心态，在学习现代知识技术的同时，也要去了解古文化中的宗教思想。

## 佛教的政经观

首先，我想向各位简单介绍一下佛教经典中关于社会生活的一些观点。

可能有些人会认为，佛教是很古老的思想，无法跟上如今科技高度发达的现代脚步；有些人又认为，佛教思想只适合于极少数在寂静地闭门禅修的人，而对于整个东西方的都市在家人，却不一定适用。对于以上问题，我也一直在分析思考。

本来，我不是一名政治经济学的学者，从这个层面讲，我没有资格来政经学院交流。但因为我从事佛教研究的时间相对较长，所以，或许我可以用佛教的一些理念跟大家进行思想的碰撞。

佛教并不特别希求某种“实在”的幸福，而且，对于幸福的看法，佛教也持有各种观点和认知；并且在不同层面，也会有相应不同的解释。如果去研究这个来自于两千五百多年前的思想体系，就会非常有意思地发现，它完全可以适用于现代化的经济生活。

佛教有一部经典，叫《杂阿含经》。经中讲到，作为佛教人士，应先学习世间的知识和技术。即便没有条件学习，也应从事农、牧业，或掌握一些建筑类等技术；或是从事工商业，生产或经营各种产品。现在所谓的工业、农业、商业，《杂阿含经》里都提到了。

而且我认为，这部经典所讲的内容，也非常契合现代经济学。比如经中讲，赚来的钱，应分为四份使用：四分之一用于日常生活开支；四分之一用于储蓄；四分之一用于扶贫等慈善；四分之一用于投资生意等。而现在很多年轻人却爱走极端，要么将赚到的钱全部投资，要么吃喝玩乐恣意挥霍。比如，很多英国人和澳洲人，会把所有的钱拿去旅游；而很多中国人，则会把钱全部储存起来。这些行为，都不太符合以上提到的将钱财分为四份使用的佛教经济观。

还有一部叫《善生经》的佛经，详细描述了什么是佛教所认为的合理的社会生活。经中并没有要求佛教徒全都出家或者都去寂静地修行，而是倡导大家应该在城市中过一种正常的生活。这部经还讲述了夫妻、父母、兄弟、主仆、亲友之间，应该如何维持良好的关系。对如何处理人际关系和社会关系，做出了非常清晰的指导，值得大家去研究。

对于符合道德的政治生活，佛教也非常重视。相关经典中，阐述了很多关于平等、和平、非暴力的思想，以及如何让人民安居乐业，让国家兴盛发达的建议。这些经典包括:《金光明经》《仁王护国经》和《法华经》，这三部经典被称为“护国三经”。其中包含了很多治国的理念。比如，在世间方面，作为有德行、有慈悲心的国王和大臣，应该如何保护自己的民众;在出世间方面，如何通过祈祷消除世间灾难等等。以前很多修行人经常会念这些经，因为通过念诵的加持和威力，可以对国泰民安起到举足轻重的作用。以前，包括日本在内的许多国家，都非常重视这三部经。前段时间，我很想去叙利亚念《金光明经》的传承，但因为各种因缘，此计划暂时搁浅。



## 幸福禅

下面，我简单分析一下，我们应该怎样追求幸福。

大多数人可能认为：幸福来自于外在的物质，比如，高档的房屋、昂贵的轿车，或者用之不竭的财富等等。一旦拥有了丰厚优裕的物质生活，就等于拥有了幸福。但实情却事与愿违，首先，财富往往是不稳固的，从开始积财，中间守财，再到后来担心财富耗尽等等，在追求财富的同时，掺杂

着许许多多的痛苦。其次，即使拥有了财富，也并不意味着自己拿到了幸福的通行证。

另一些人认为，感情是至高无上的，依靠伴侣、配偶及深爱之人，能获得无与伦比的快乐。表面上看，很多人也的确也从感情关系中品尝到了甜蜜。但如果以智慧来观察，依靠伴侣获得的快乐，一方面往往只是在青壮年时代比较鲜明，之前或之后的人生阶段，就难以有强烈的感受；另一方面，这种快乐所持续的时间也很短暂，若将其中的快乐和痛苦相比，大多是痛苦占了上风。

其实，依靠物质和感情来获得快乐，不是人类独有的行为，很多动物也有这两方面的追求，并且也能从中获得不同程度的安乐。

有些人将艺术作为自己的爱好，期望能依靠艺术来获取幸福。比如绘画、唱歌、跳舞，以及超越意识想象的各种美好等等，他们乐此不疲、陶醉其中。相对而言，在这些领域中获得快乐，需要的付出和伴随的痛苦都比较少。

有些人依靠世间的智慧来追求幸福。比如，某些大学教授或科学家，终其一生来研究某种学问，并将之视为快乐和享受。为了研究，甚至不谈婚论嫁，也不要求太多工资，甘愿为自己的专业付出一生的心血。

还有一些人，是通过做慈善事业来获得幸福。他们不顾自己的家庭和工作，一辈子做扶贫等利他之事，这是属于慈悲层面。

其实，不管是在慈悲还是智慧层面，如果发心清净，都会为整个社会和人类带来无与伦比的利益。

而更深层次的幸福，也许就只能从修行层面获得了。这里所谓的修行，实际上是指安住在自己的心性当中。比如现在人们常说的正念禅修，由它带来的幸福感，能够超越上述的全部类型。

为何禅修会有如此大的力量呢？因为在日常生活中，我们会产生各种各样的负面情绪，比如导致心理失衡的愤怒、贪婪、嫉妒，以及傲慢等。对人类来讲，当这些负面情绪一

旦出现，即便物质再丰裕，生活也会变得一团糟糕、毫无头绪。所以，负面情绪对每个人的影响都非常大。

我认识的人很多，其中有一些是在藏地或山洞里面常年闭关禅修的人。如果审视他们的经济状况，饮食非常简单，穿着也破破烂烂，除此以外一无所有，但他们内心的幸福感却难以言喻。我也认识很多东西方国家的财多位高之人，但他们的幸福程度和修行人比起来，差距悬殊。

我倒是认为，每个人不论富有或贫穷，生活在何地，都可以享受自己本来就拥有的自性当中的幸福。实际上，当我们的心静下来时，各种各样的分别妄念全都会纷纷消于心性之中。此时，依靠这种平静和安住，我们的许多不合理的想法、不快乐的情绪和不正确的观念，统统都会被摒除。

## 快乐不必外求

我认为，很多人一心追求快乐，最终却事与愿违，是因为他们采用了向外求取的错误方法。当一个人不断外求时，就如同孩童追寻彩虹一般，无论怎样奔波，幸福反而离得越

来越远；但如果能转向内求，则不管是什么身份，每个人都可以当下获得幸福与快乐。

以前，米开朗基罗在意大利准备创作《大卫》时，去市场考察，最终选定了一块可以作为原料的大石头。后来别人问米开朗基罗："您是如何发现这块石头的？"他答道："很简单，我去采石场，看见一块巨大的大理石，我在它身上看到了大卫。我要做的只是凿去多余的石头，去掉那些不该有的大理石，大卫就诞生了。"其实，这是一个很好的比喻，它告诉我们，幸福不需外求，只要能摆脱与我们不相关的，本不属于我们的负面情绪的限制，安住于自心，当下我们就能够找到真实、本来的自我。

前段时间我们去牛津大学时，有教授说："现在牛津大学的学生中，大概有百分之三十六的人，担心自己有各类心理疾病，从而寻求过心理咨询的帮助。"所以，虽然总体而言，21 世纪的人类，在物质生活方面应该算极大丰富了，可与此同时，精神方面却越来越糟糕，心理疾病愈发普遍和严重。

对于自己心理疾病的成因，有人说是压力过大，有人说是所在地的天气不好，有人说是人际关系问题，有人说是感

情破裂……其实，在我看来，上述种种理由，根本不会对一位真正的修行人的心理造成危害和影响。现在人们非常担心的各种问题，禅修者们也能轻易面对，并不会成为他们的痛苦之因。

不过，现在的很多人的确非常忙碌。所以，我在家乡藏地的时候，写过一本书，叫《你在忙什么》。就我所观察，以前没有电话时，一个人只能与身边的亲友对话；后来，出现了有线电话，如果双方所在地都有电话线，那他们之间就可以通话；现在，又兴起了无线网络，发明了包括微博微信在内的各类通讯手段，这时，一个人就可以与全世界对话。但因为不同国家存在时差等原因，如果美国、北京的人都与我们联系，以一个人有限的精力，就难以应对了。我们的大脑容量是有限的，当各种信息纷至沓来、占据内心，就会使我们的正常思维模式超负荷运转，到最后，我们就可能变得不正常了。

有一种说法值得我们思考：“经济解决今天的问题，政治解决明天的问题，宗教解决未来的问题。”经济可以解决日常的诸多问题，为我们的生活带来便利；政治也许可以在更长时间内发挥作用，比如，世界上一些政治家的思想就流

传了几百年；然而对于宗教，回溯过去，它已经有几千年历史，而且，未来它的思想仍会延续下去。所以，或许我们人类有必要用宗教来观察、约束自身的言行。



最后，按照教授的提议，我们将一起进行一个简单的正念禅修的练习，其内容主要是以心来观察自己的念头。希望你们可以将身心都平静下来，然后用心去看“到底我是什么样的”。在此过程中，当我们开始产生各种分别念时，就不断把心拉回到刚才的观察上。其实，随着这类禅修时间的增加，到一定时候，我们的生活会变得很有质量、很有品味。

因为，世间的诸多烦恼和痛苦，是由于心的浮躁和焦虑所导致的；如果我们的心很清净，即使身在监狱或贫困之地，我们仍然会过得很开心，会变成一名乐观主义者。

禅修的时候，大家尽量平静下来，看着自己的心，观察各种起心动念。有些人可能会在此时认识自己的心。其实，当心真正静下来时，意识最深层的地方，就像大海的海底一样，才会显露出来，而它才是意识真正的本来面目；而平时让我们痛苦的各种负面情绪，则犹如海面上的波涛，并非自心的本来面目。所以，如果能经常性、习惯性地禅修，那你的快乐会与日俱增；你的生活品质和内在也会与众不同；其他人觉得非常痛苦之事，也根本不会引起你的焦虑。

下面，我们一起来禅修几分钟，在此期间，大家最好不要睡着……

# 英国伦敦政治经济学院问答

『 *2015* 年 *10* 月 *20* 日 』

**理查德·莱亚德教授：**

太好了，非常感谢您！

现在我们有一些时间进行讨论和提问。有谁想要提问，请举手示意。请大家不要害羞。

（一）**问**：物质上的幸福与精神上的幸福，二者可否兼得？

**答**：按照佛教的观点，追求物质而获得幸福虽然未尝不可，但更为重要的，仍然是精神上的幸福。因为相对来说，精神上的幸福层次更高，不易改变，可以持续存在，无论是青年、中年还是老年的时候都可以拥有；而依靠物质得来的幸福，也许只能存在一段时间，比如，一旦遭遇金融危机，就会消失无踪。

（二）**问**：刚才您提到，很多有钱人并不快乐，因为总是担心失去钱财等等；而很多不太富有的人却通过禅修获得了快乐。那么，富有的人是否也可借由禅修处理自身的情绪问题呢？也许这会对他们大有裨益，因为他们就可以既拥有物质的快乐，也可以通过禅修获得更高层次的精神上的快乐。我想知道二者可否兼得？

**答**：富有的人在享受物质的同时，也能丰富精神、练习禅修，这是完全可以实现的，历史上有诸多先例，也非常值得随喜。相反，如果不懂得内心的禅修，想仅仅依靠物质带来快乐、充实和满足，就难以实现。而在贫穷者当中，也存在修行不好、不会禅修，各方面都窘困潦倒的人。正如我们

所知，如果按照精神和物质的贫富状况进行排列组合，一般可以将人分为四种类型。

（三）**问**：非常感谢您的演讲！我想问的是，佛教中是否真的有所谓的快乐？之所以这么讲，主要是考虑到西方的文化背景。其实，拥有快乐的同时，也往往伴随着失去快乐的担忧，这会带来痛苦。而佛教的宗旨，是要消除痛苦。所以，对于西方人而言，是否不应说“追求快乐”，而应说“寻求灭除痛苦的方法”，或者用“觉悟”这个词，也许更为合适？因为，西方文化对于快乐的解读，和我们今天探讨的主题还是有很大的差异。

**答**：其实你的问题，非常适合用刚才提到的大卫的比喻来解答。现在，世界上的人都认为，幸福来自于很远的地方，我们必须向外求索。无论是感情还是财富，当自己拥有时，就得把它们牢牢抓住。实际上，佛教虽然也承认这是一种幸福，但除此之外，还存在一种我们自身本具的幸福和满足，只是需要我们去挖掘它、了知它、发现它、使用它。这个幸福更关键、更重要。

（四）**问**：非常开心您能够来到 LSE。作为 LSE 的一名研究生，以小主人的心情说一声：“欢迎您！”想送您一个小礼物，这是 LSE 的吉祥物，是一只小海狸，代表“勤勉”的意思，就如同您夜以继日地奔波于全世界弘法一般。

我的问题是，佛教会谈到“五戒”，而我的一些初学佛法的西方朋友会对此表示不理解。他们觉得，“五戒”是一种被动的约束，会限制他们的幸福。请问应该怎样看待这个问题?

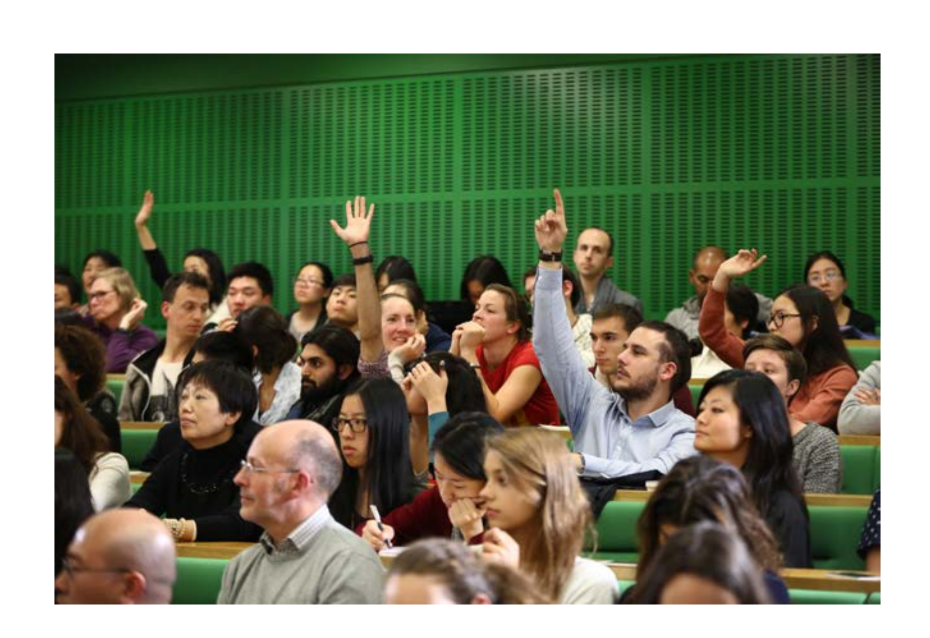
**答**：很可爱，谢谢！

其实，五戒并非一种约束，它是两千五百多年前对人类制定的一种相对较高的道德规范。我认为，不管是东方或是西方，如今都很需要五戒。

“不杀人”，这条规定每个国家都有；“不偷盗”，不管在哪个国家，偷盗应该都会受到法律的制裁；“不邪淫”，是一种家庭伦理道德观念，对在家人非常重要，否则就会影响到正常的家庭生活；“不妄语”，打妄语的人，就是现在所说的骗子，我们当然也不能行骗；“不饮酒”，如果无节

制地喝酒，对精神和身体健康，包括成办事情都会产生危害。所以，对一般人来讲，虽然没有“五戒”的说法，但稍微有素质的人，都应该遵守。如果违犯了五戒中的任何一条，可能都会给自他带来麻烦。

所以，我并不认为，五戒会给东西方任何一个国家造成损害。相反，通过守持五戒，人们的道德行为水准都会逐步提高。就像一所学校有学校的制度，一个国家有国家的法律，一个民族有民族的规范一样，五戒是全人类最基本的道德底线。



（五）问：您之前演讲的第三部分提到，慈悲是获得幸福的根本因素之一。就我所知，藏传佛教极为强调慈悲心的修持。目前，在英国，为人熟知的有两种禅修，一种是正念禅修，主要关注自身；另一种是慈悲禅修，更多关注他人。我想知道，如何在这二者中保持平衡？因为正念禅修是纯粹的自我觉知，而慈悲禅修则更多地涉及到关爱他人。

答：关注自身的这种正念禅修，是为了获得更高的修行境界，但为了别人的利益，也可以进行正念禅修。二者区分的关键，在于禅修者的意乐和动机。如果仅是为自己而禅修，力量和效果相对较小；如果是为他人而禅修，则会产生更大的功德和效益。

当我们开始慈悲心的修持以后，按照佛教的说法，就标志着进入了大乘佛教。当想帮助他人的意念不断增强，心量达到一定境界时，我们在实际行为当中，就可以真正帮助到非常多的人。为什么有的人看似弱小，但他却能帮助到世界各地的人？就是因为修行境界达到一定程度时，可以将这种神奇的力量运用自如。

当然，我们也可以按照次第来：在还未达到较高境界时，为自己而禅修；到了一定境界，心力有所提升时，再去进行慈悲心的扩展。

（六）**问**：非常感谢您的分享。我的问题是，佛教如何看待死亡以及亲人的逝去？因为我觉得，虽然我们可以努力开发内心的安乐，但总有一些因素会限制我们达到那个状态。所以，我想知道，应该如何看待死亡？如何减轻死亡带来的痛苦？

**答**：当人在面对死亡时，确实不一定会快乐。

佛教从一开始，就探讨人的生老病死，因为这是每个人的必经之路。虽然有些国家和民族根本不能提及“死”字，他们认为这是个不吉祥的话题，故而非常忌讳。

但佛陀教诫我们，首先就应该对死亡有所准备，因为一切万法都是无常的。感情是无常的，家庭也是无常的，每一个人都终将离开人世。如果平时就有这种心理准备，面对亲友的死亡，即便会有一些伤心，但应该不会特别伤心。因为

你知道真相如此，生命不可能永恒不变。每个人都会死，这是一个非常明确的规律。一旦我们对此产生了相当清晰的认知，不仅不会痛苦到难以自拔，而且会非常淡定。

我并非特意赞叹佛教，但我真心认为，对于包括无常、死亡在内的诸多问题，如果提前有过相应的修行准备，就能轻轻松松地面对生活的各种压力。

（七）**问**：今天见到您来这里弘法非常开心！有一个关于放生的问题想请教：在欧洲，很难买到活的河鱼，这样就制约了很多想放生的人。另一方面，虽然在这里可以买到很多活的海鲜，但市场距离海边又有一定的距离。在这种情况下，意见就产生了分歧：有些人认为，要么不放，要放就应该运到海边去放；有些人认为，只要能把物命从屠刀下解救出来，可以先放到湖里，湖也通向海，这样总好过不放。

**答**：如果是海鲜，可能还是宁愿运输时间长一些，放到海里为宜。我们在中国放生的时候，会经常把物命运到两三个小时车程以外的地方去放生，而且每天如此。英国不算很大，应该去海边也不会很困难，所以，如果要放生海鲜，最

好放到海里，以确保它们的生命安全。这方面大家要群策群力。

关于放生的问题，对放生感兴趣的人可以多加关心。我经常看到欧洲这边的动物保护主义者们举行示威游行，也开展了很多保护动物的活动，相信这方面应该积累了不少经验，希望你们好好研究。

**理查德 · 莱亚德教授**：

非常遗憾！没有足够的时间让所有人提问。不过毫无疑问，堪布的演讲让我们在场的所有人都受益匪浅！

平时我们几乎很少以这样的智慧来认知生活中的诸多问题，相反，我们更擅长于逃避。在我看来，毋庸置疑，现在西方的很多问题只有通过深邃的东方智慧，才能够得以解决。而堪布的演讲，正好精彩地展现了这一点。

很荣幸今天我们有这样的机会来聆听智者的教言！堪布，这是政经学院的吉祥物。我们大家都发自内心地感谢您！

# 佛教对进化论与造物论的看法

——英国伦敦大学学院演讲

『 2015年 10月 22日 』

我来自伦敦大学学院佛学社（UCLU Buddhist Society），在演讲正式开始之前，我先向大家简单介绍一下伦敦大学学院，然后宣告一些讲座过程中的注意事宜。

伦敦大学学院是世界排名前十的顶尖大学，是英国最早建立的大学之一。因为培养了 32 名诺贝尔奖获得者而备受瞩目，还造就了多名杰出校友，其中包括圣雄甘地。不仅如此，它还是英国建立的第一所非宗教性大学，招生界限跨越了种族、性别与宗教。从建立伊始，UCL 就倡导开放、平等的理念，并且正将这一传统继续保持发扬。

现在，我把麦克风交给今晚讲座的主持人德宁先生，他将对堪布做一个简单介绍。希望你们今晚能有所收获。谢谢！




**主持人**：

大家晚上好，感谢你们今晚来到现场！正如刚才提到的，我们很高兴能够邀请到索达吉堪布仁波切来为大家举办讲座。

堪布是宁玛传承的大德。宁玛派是藏传佛教的一个古老宗派，其宗旨是利益并引导众生获得解脱。堪布仁波切正在尽其所能地将他修证的智慧传递给更多的人，所以他不断地巡讲、出版书籍、投身慈善……堪布认为，佛法的核心是智慧与慈悲，这也是他将自己的官网取名为“智悲佛网”的原因所在。

涉及慈悲这一话题时，堪布再三强调利他心的重要性。在 2013 年哈佛大学的演讲中，堪布提到：“如果没有利他心，我们可能会研发出日新月异的新产品、新技术，但它们不仅不能为社会带来利益，反而会造成伤害。”作为精神导师，对于想要追求快乐的人，堪布创作了很多书籍，来鼓励他们培养一颗利他的心。

再谈一点堪布对智慧的看法。堪布十分关注现代科学，尤其是科学与佛教的融合以及二者的相互作用。在接受中国很有影响力的一本杂志——《人物周刊》的访谈时，堪布提到，他花了将近二十年的时间研究佛教和科学的关系，因为现在很多人相信科学，只有在科学能够对佛教作出论证的基础上，才会接受佛教的观点。

事实上，堪布很喜欢与知识分子交流，因为堪布说，和那些具有甚深智慧的人进行碰撞，会擦出很多闪耀的火花。堪布总是说，佛教是一种智慧、一种教育，所以一直以来，他提倡深入思维、学习佛法，不要盲目信仰，深入闻思是探寻真理的唯一途径。

今晚的题目，是“佛教如何看待进化论与造物论”，这两种理论经常在各宗教教派信众中引发争论，所以我猜想，在座各位一定都十分期待堪布对于这个热门话题的看法。在正式演讲开始之前，我想邀请伦敦大学学院佛学社代表 Billy 上台向堪布敬献鲜花。

请大家再次以热烈的掌声欢迎堪布为大家演讲！

## 佛陀、达尔文和上帝

### （一）古代宗教思想与现代文明的冲突

很高兴今天有此因缘能够在这里跟大家见面。

人类已经拥有了几千年的社会发展历史，相对而言，在座的老师和同学都生活在一个特殊的时代。在短短几十年当中，我们的观念和生活方式都发生了巨大的变化。

我们都关心自己的家庭、生活、工作、未来的计划、自身的提升和成功等问题，但现在是东西方文化相互交融的时期，所以我们应该既要关心古代的传统宗教思想，也要重视现代的科技知识，同时还要考虑个人乃至全人类的未来。

如果认真去关心并思索这些问题，我们不难发现，古老的宗教思想和飞速发展的现代文明之间，存在着一些思想的碰撞，甚至有较大的矛盾和冲突。

### （二）神造论与进化论矛盾吗?

很多人认为，神造论和进化论是矛盾的。

在座的大多数人应该对神造论十分熟悉。神造论以《圣经》和一些古老典籍为依据，认为我们这个世界，最初是由一个造物主，比如真主或上帝等创造的。

后来，达尔文发表了《物种起源》。正是以此为开端，很多人逐渐对造物主的存在不再认可。人类对生命的认识，也开始与以往很多宗教学说有了不同之处。

有些人认为，神造论和进化论互不抵触，完全可以相互融合；有些人则认为，二者完全水火不容，并由此而出现了不同的学说。不同学说之间，还发生过激烈的辩论。

其实，回顾漫长的历史，不可否认的是，这两种学说对人类的发展都产生过巨大的贡献。我们应当知晓，不同的思想并非一定就是矛盾的。在每一个宗教体系内部，也有很多不同的观点，就好比在每一种科学体系的不同研究领域中，也会有不同甚至冲突的观点。



## 佛教如何认识神造论和进化论?

今天，应佛学社的要求，我将会简单介绍一下佛教对这两种观点的解读。虽然我个人并不能完全代表佛教，但因为我是一个佛教徒，而且酷爱读书，还曾经阅读过为数众多的佛教以外的如基督教、天主教等其他宗教的书籍。同时，我也阅读过大量讲解进化论、唯物论和唯心论的古今文献。基于此，我才勉强可以从一个佛教徒的角度来进行分析，并阐明自己的观点。

我认为，佛教的观点与神造论和进化论相比，有相同之处，也有不同之处。

### （一）佛教与神造论的比较

关于生命起源的问题，佛教和基督教似乎有一些相同点。实际上，很多研究基督教的学者和传教大德们都认为：所谓的上帝，不一定是一个人格化的形象，而是一种抽象的力量，这种力量形成了生命的起源。生命独立的本体，实际上一直是按照某种生命体系和生命规律延续下来的。

这个观点与佛教有许多相似之处。在佛教当中，对于生命的起源有两种说法：一种是，我们的心识从无始以来一直

延续到现在，如果没有解脱，会一直延续下去；另一种是，人类最初的生命可以被称为最原始的光明心性，它并非由谁创造，而是作为一个开端一直延续到现在。

所以，如果基督教的“上帝”是指生命的起源或规律，那就和佛教生命起源的理论有相同之处。

两者的不同之处在于，佛教不承认有一位特殊的创始者，以及是由这位创始者在特定的时间，有目的地创造出了世界和人类。

### （二）佛教与进化论的比较

佛教和进化论也有相同和不同之处。相同之处是，它们都不承认有一个特殊造物主的存在。不同之处是，佛教不承认人类是从动物逐渐演变来的，佛经中并没有描述过人类由猿猴演变而成的过程。

### （三）都有一个特定的起源

我们都知道，神造论的一般观点是，不管是人类还是动物，最初都是由上帝创造，每一个生命都有自己的生命体系，依靠这个生命体系，可以一直延续至今。而进化论的观点则

是，最初，一个生命载体慢慢变成一个单细胞，从单细胞变成多细胞，然后再逐渐由细胞的演化和裂变，慢慢形成了动物、植物以及人类等生命体。所以，他们都认为有一个特定的起源。由这个起源开始，才演变出动物、人类乃至整个外器世界。

## 科技时代的心灵危机

### 佛教的缘起观

佛教最主要的观点是，我们的起源，是依靠一种缘起。所谓缘起，包含了因和缘。佛教认为，人是由两部分组成：物质和心识。

#### （一）物质的因和缘

外在的物质也有其因缘，这个因缘又是由主因和外缘和合而成。以一棵树为例，树种是主因，阳光、空气、水分等就是外缘。一旦主因和外缘都具足时，外在的事物就可以不依靠任何创造者自然而然地萌生。

### （二）心识的因和缘

动物和人类的心识，也有独立的因缘，而且同样分为主因和外缘。

心识自身是明清的，与外在的物质有着本质上的不同。无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死这十二种因缘，都来源于它。这十二种因缘的衍生与发展，即形成了每个众生之心的生长与不断流转。

我们的心识虽然没有其他的力量，但只要因缘具足，它就可能变成动物的意识，也可能变成人类或其他生命的意识。变成人类时，也许即生是富贵之人，但下一世就可能会变成贫穷者。无论如何，心识就是这样一直不停地流转。

## 精神财富在某种意义上超过物质财富

现今的人类，总是醉心于研究外在的各种科技文化、知识理论，但对于内心的研究，比如心的分类、功能，以及心可以通过修行获得安宁等方法，却并不太关心。



若以智慧来观察，既然人类的世界包含了精神世界和物质世界，那么，我们的生活也应该拥有精神和物质这两个层面的丰华。

有时候，虽然我们的物质财富已经相当丰裕，但我们的内心依然觉得空虚和不满足，这恰好说明我们还缺少精神食粮。相反，当我们的精神财富丰厚充裕，比如，拥有某种信仰、秉持慈悲观和平等观、内心充盈满足感等时，即便无房无车，甚至穿着破烂，但心中却仍然会充满快乐、充满阳光。

这说明，精神财富是让我们幸福的主要因素，甚至超过了物质财富。

## 对内心的研究少了一些

刚才我们在佛学社进行研讨，其中有位学者曾在二十年前写过关于佛教与进化论方面的书籍，他刚刚也说到：“虽然我们研究的进化论是非常伟大的科学，但我们对内心的关注和研究还是相对较少。”对此观点，我深表赞同。

在过去的十几年中，我一直在拜访不同领域的科学家，也接触了社会各个层面的研究人员，其中包括研究人类学、物理学、化学等学科的诸多学者。在和他们探讨的过程中，我发现，他们对外在物质世界的研究更加关注，并且将大多数的资金、时间和精力都投入其中。

按理来讲，科学界某些领域的研究者，比如生物学家、神经学家和心理学家，应该对心识的来源、心识是否独立存在等问题有所探究。然而，我经常遇到的一些神经学家，却只是将研究重点放在某个区域的神经元和神经所发生的变

化和反应上面；遇到的一些心理学家，也更多研究的是，当我们产生烦恼和痛苦时，应该怎样依靠自己的方式来分析这些心理状态。

总之，目前对于人类心识特征方面的研究，除了个别宗教以外，科研人员的投入寥寥无几。

## 科学的沉默

有一位叫埃尔温·薛定谔（Erwin Schrödinger，1887–1961）的科学家，在 1933 年获得了诺贝尔物理学奖。他曾经用了很长时间，通过物理学的方法来研究人类的心识，并得出了这样的结论：“现在我们的自然科学所描绘的世界其实远远不够，虽然它有很多的数据，排列得井然有序，但每次牵涉到一些重要的心理问题和人生问题时，科学的沉默是非常可怕的。”我们应该仔细体会他这句话的含义。

如今，科技的发展为我们的生活带来了前所未有的变化，这些变化，我们的祖辈甚至难以想象。比如，现在只要各方面因缘具足，我们就可以任意飞到世界上的任何一个角落，

这是哪怕近两三百年前的人都无法设想的。不可否认，科学为我们的生活带来了极大的便利。

但我们同样没有预料到的是，现在人类的各种生理和心理疾病也是前所未有地猖獗。艾滋病、癌症、抑郁症、焦虑症等各种病症，在之前的任何历史阶段中，都没有今天这么普遍且繁多。

如此之多的生理和心理疾病，来源于何处呢？我们应对此详加观察。按理来讲，现代人拥有了比古人丰富得多的物质生活，应该越来越健康和快乐，但人们脸上的微笑却在逐年递减，很可能再过二十年，我们都不会笑了。

对于欧洲的人文状况我不是特别了解。在我们藏地，以前生活条件比较窘迫时，不管是父母还是孩子，都笑声朗朗，脸上随时都挂着灿烂的笑容。然而，今天我看到的情况是，虽然我好些同乡的物质生活比以前有所提高，但内心的快乐却大打折扣，脸上失去了微笑和光芒，笑声也消失无踪。

当我们内心不快乐或者疾病缠身时，仅仅依靠科学，是无能为力的。如果我们去问科学家，应该如何解决道德下滑、

信仰缺失导致的一系列心理问题时，他们往往会无言以对。这也正是我刚才所引用的那位学者的结论。

面对这种情况，很有必要追溯历史。也许通过宗教的方式，就能十分简单、轻松地解决我们的各种生理和心理疾病问题。毕竟，心灵自己就有一套独特的解决方法。

## 意识是长远的体系

刚才提到的埃尔温·薛定谔，曾在他所著的一本物理学著作中写道："我们的生命有一个起点，但意识与它是不同的，意识是独立存在的，是不依靠任何其他物质而形成的。"这句话值得诸位学者思考。

在这个世界上，存在着不同的生命体系。佛教的《俱舍论》等论典中讲到每个阶段的生命都是各不相同的，但意识是一个非常长远的体系。一直以来，我们会存有非常多的困惑：为什么有些人那么笨，有些人却那么聪明？有些人天生喜爱音乐，有些人对音乐又丝毫不感兴趣？同一个家庭的孩子，为何会有不同的爱好？针对以上问题，目前普遍的答案，

是归因于父母基因的不同，但这仅是一个理论假设，并不一定完全可靠。我们需要用一种公正的态度来分析问题，这才是科学研究应具备的客观立场。

## 打破固有的观念，接受不同的文化

我今天并不想特意宣扬佛教的观点，或者去驳斥其他宗教的看法。真正的佛教是无私、包容的，是一种非常开放的思想。如果对自己根本没有的功德，为一己私利而凭空捏造、弘扬宣说或过分自赞自夸，都不符合佛教的究竟思想。

佛教还有一个独特之处在于，它非常欢迎人们以理性的思考对佛教进行批评和指正。如果对方的观点有道理，佛教完全乐于接受；反之，如果对方的理由无法令人信服，佛教也会提出合理的反驳。因为当任何一种思想或理论不符合真理或客观事实时，就完全可以推翻它。

对于佛教的辩论，相信很多思想活跃的年轻人会非常感兴趣。但是，当你们准备批评某种观点时，必须要有依据。

来自年轻人的某些批评我们可以接受，但如果是仅凭一己的胡思乱想而胡言乱语，这并非真实的批评，我们也不会接受。

现在是一个高度全球化的特殊时代，此时最重要的，是相互了解、相互学习。我们要打破自己以前的一些顽固保守的观念，尽量勇敢去面对和学习不同的陌生文化。我认为这在当今时代非常重要。

## 离苦得乐是关键

作为一名学者，需要去研究生命的起源或毁灭等问题。但对于大多数人来说，了解和掌握如何远离痛苦以及如何获得快乐的方法，则显得更为关键。

佛教的《箭喻经》中有一个公案。

有个年轻人问了佛陀“宇宙的开端是什么？结束是什么？”等十四个问题。对于这些问题，佛陀拒绝回答。这并非佛陀无法回答，而是想告诫人们，不要被理论研究所束缚。经中采用了一个比喻：当一个人身上中箭时，肯定应该选择

尽快将箭拔出，并马上治疗，而没有必要沉溺于分析箭的来源和做工等理论问题。

这部经典还讲到，我们现在最应关心的事情，应该是怎样解决我们的各种心理问题，从痛苦中获得解脱，以及将来怎样才能获得最究竟的快乐。

《华严经》中讲，在我们这个世界中，还有无数的世界；世界的起源，是在无数万年以前……这些内容，都超出了我们的思维和想象。所以我也经常在思考：科研工作者们绞尽脑汁，通过考古、假设、推理等手段对一些问题进行研究，但始终也没有得出最究竟的结论。大家一直在争论的诸多问题，也往往只是根据一些假设。苦苦得出的结论，又不断被置疑、被推翻。这是否意味着，某些领域其实已经超出了我们的意识范围？




## 神造论与进化论并不矛盾

关于神造学说和进化学说，为数不少的人也认为，二者并不矛盾。2014 年 10 月，现任罗马教皇在梵蒂冈教皇科学院就发表过此类声明，还说上帝并非以魔术师那样的方式创造世界[1]。在他看来，两者观点不但不矛盾，甚至可以用同一个方法来解释。

---

[1] When we read about Creation in Genesis, we run the risk of imagining God was a magician, with a magic wand able to do everything. But that is not so.—Pope Francis.

当我们读到《创世记》中描述上帝造物的场景时，我们会想象上帝是一位魔术师，

早在 1950 年，当时的教皇庇护十二世也在文章中说，无神论的进化观点与天主教教义并不相违，灵魂由上帝创造，但在生命载体的层面，未必不可以有相同的解释[2]。

包括宗教人士在内的很多研究者都发现，古文化和现代文化有许多相同之处，虽然二者在文字表述上有些不同，但这些不同之处是可以合理圆融的。

## 最“了义”的上帝

我也经常思索，也许我们通常所说的神或上帝，只是在某类众生面前，以人格化的形象来创造了世界。但究竟来讲，他或许是指代一种超自然的力量。

佛教的观点分为“了义”和“不了义”两类。所谓了义，是指佛陀最全面、最究竟的观点；所谓不了义，是指佛陀为了度化某种根基的众生，暂时对他们宣说的相对合理的观点，但它们并非佛陀的真正意图，而是度众的善巧方便。就像一

---

他用魔仗可以做任何事情。但事实并非如此。——教皇方济各

2 If the human body takes its origin from pre-existent living matter, the spiritual soul is immediately created by God…The teaching of the Church leaves the doctrine of evolution an open question.—Pope Pius XII, *Human Origins*

就算人类的身体起源于先前存在的生命物质，灵魂也是由上帝直接创造的……对于进化论的学说，教会保持着开放式的态度。——教皇庇护十二世《人类通谕》

位母亲明明知道外面没有鬼，但为了哄孩子，会跟孩子说："不要出去，外面有鬼。"在这种情况下，母亲并没有太大的过失，因为她有自己的考虑。

我们平时所说的佛陀，就是印度的释迦牟尼佛。但佛陀曾经讲过，在某种意义上，我们不要把他看作是有形象的。《金刚经》中有一段著名的话："若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。"意为：如果你们当中有人把我看作是有身形的，或者通过声音来祈祷我，那这个人已经在行持邪道了，他永远也见不到佛陀。佛陀在这段话中想表达的究竟思想就是，最了义的佛陀是没有色相的。

我有时猜测，为数众多的基督教徒是否没有听说过关于上帝的最终解释？最了义的上帝，并不一定是人的形象，也不一定是逐个地去制造世界上的一切事物，因为那个时候应该还没有手工艺，也没有制作的机器。

## 不同的文明要相互了解，相互尊重

去年我在新西兰奥克兰大学遇到一位教授，他对各个宗教，尤其是基督教都颇有研究。他认为，所谓的"上帝"是

一种爱。我回应道："我们佛教中也有一种说法，大慈大悲的心，也可以叫做'佛陀'。"

所以，不管是宗教内部，还是宗教与科技人士之间，相互的对话和交流都是很有必要的。

以前你们英国有一位历史学家——汤恩比博士（Arnold Joseph Toynbee，1889–1975），他在一次演讲中说过："再过一千年回头看，20 世纪发生过的最伟大的事情是什么呢？恐怕不是共产主义，也不是自由主义。如果有这样一件最伟大的事情发生，那就是佛教文明和基督教文明的互相接触，这件事应该成为人类历史上最重要的一环。"

所以我认为，今后我们要秉持开放、包容的态度，相互了解、相互尊重。同时，我们也要为人类未来的共同利益贡献出自己的一分光和热。

## 送给科技研究者的一段话

最后，我听说伦敦大学一方面非常崇尚科学，另一方面，也有很多年轻人专门研究佛教，并经常禅修。

我想送给各位一句话："当科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经在此等候多时了！"这是中国科技大学前校长朱清时讲的，我在其他场合也多次引用。我与他本人也曾有过交流。这句话的意思是：当科学家辛辛苦苦地爬到山顶时，却发现两千五百多年前的佛教思想早已在那里恭候多时了。这句话值得我们在座的人加以思考。

## 要有一个公正的判断

如果这句话是像我这样穿着僧衣的佛教徒说的，你们也许会认为："因为你是佛教徒，所以才会这样讲。"但朱清时是一位一辈子都在研究科学的学者，他为何要这样说呢？我当时也很好奇，还专门问他："你为什么要说出这句话呢？这是你的真实想法，还是另有原因？"他回答说，他的确是这样认为的。并且，他还在自己的一篇很重要的物理学文献中以这段话作为结尾。

朱清时曾任校长的科技大学在合肥，我以前在那里做过一个主题为"喧嚣中的宁静之道"的讲座，并和该校的师生

做了一些交流。当时有很多老师支持这个观点，他们认为，佛教的思想确实非同凡响。

我曾经也说过，如果按照进化论的观点，人类应该一直在进化，思想也应不断进步。然而，时至今日，回溯两千五百年前古人的思想，我们却会发现它们依然深不可测。

我并没有特意宣扬佛教的意图，因为我也十分推崇客观的理论。所以，无论是信仰科学、佛教还是基督教，希望大家都能有一个公正的判断。即使没有信仰，也无可厚非，但是，我们要相信真理。谢谢大家！

**主持人：**

再次感谢堪布！关于造物论和进化论的主题演讲非常有趣，让我们知道了不同宗教对此的观点以及彼此的联系，也知道了如何才能更好地理解这些不同的观点。

# 英国伦敦大学学院问答

『 2015年10月22日 』



（一）**问**：我想问一下，应该怎样在行住坐卧、动静交替的日常活动中，保持心绪的平静？

**答**：我们刚开始练习禅修时，只有在座上安住，才能进行禅修。一旦接触外面的人物声响，宁静的心境就会被打破。但是，随着修行的持续进行，到了一定时候，不管是坐车、开车还是做家务，心都可以保持平静。所以，关键之处在于修行时间的长短。当修行时长到量时，行住坐卧中都可以禅修；相反，则只有在座上安住时，才能维持禅修的状态。

（二）**问**：您刚才提到，佛学的中心思想应该是因缘——主因加缘起。那么，这个因缘是仅限于有意识的人类才有，还是所有的动物和植物都会有？

**答**：刚才我所说的因缘，实际上也叫做缘起，意思是由因缘而起现，由因缘而毁灭。佛陀曾经讲过："诸法因缘生，诸法因缘灭。"即不管是像植物这样的无情物，还是动物和人类，都是因缘所生。

因缘包括外因缘和内因缘。外因缘是指微尘等无情物部分，内因缘则是指心识。不管是外因缘还是内因缘，都是由主因和外缘产生。

当然，你刚才提到的植物和动物，它们虽然都有一个共同的名称——“生命”，但植物的生命归属在外因缘之中。比如花和树木等植物，虽然在生物学中可以被称为“生命”，因为在某些情况下，它们也会出现一些生死或应激反应，但植物与动物、人类的差别之处，在于没有思想，不会产生诸如“应该去寻找具有营养的处所”等想法，所以，植物与动物是有很大差别的。

另需补充一点，我们现在通常认为，细菌和细胞也是有生命的，而植物是由细胞组成，所以应该属于有情。但实际上，细胞并不具足生命的思想体系。仅有生命还不够，还得有生命的思想体系，这样才能被称为“有情”，即有心识的众生。如果没有离苦得乐的思想体系，就不能被叫做具有意识的众生。

总之，外因缘包括植物等外器世界，内因缘即指动物和人类的心识的不断产生和流转。

（三）**问**：为什么修佛的人要吃素？这跟因缘有关系吗？

**答**：并非所有的佛教徒都在吃素。比如，南传佛教的很多人并没有吃素，大乘佛教中的部分人则非常强调吃素。但按照大乘佛教中《楞严经》《涅槃经》的观点，作为佛教徒，是应该吃素的。虽然在某些经典当中，佛陀开许可以吃三净肉。但正如我刚才所讲，这只是暂时针对个别人的权宜之说。尽量断除食众生肉，才是佛教最终的观点。

而且，现代医学和营养学也表明，其实吃肉对身体并无益处。如果想长命百岁，最好的选择就是吃素。

（四）**问**：我想问一个关于作为与不作为的问题，自我感觉这个问题纯属个人分别念。在这个世俗的世界里，要想成就很多事情，必须做出某些妥协。有时候，如果我们选择谨守自身的德行，也许只能行三分的善。如果我们选择一些妥协，虽然做了两分恶，但也许能行八分的善。要是我们选择独善其身，只能一点一点地行持小善，我们应不应该为自己的不作为而感到羞耻？如果我们选择同流合污，那是否会

在经年累月以后，变得非常冷漠和残忍，从而造下更多的恶？请问该如何抉择？

答：如果做善事所造成的危害，大过了善事本身的功德，那这件善事就不能做。相反，虽然做了恶事，但它所带来的善的功德，能够超越恶事本身的危害，那这件恶事就可以做。比如，佛经中有一个公案，一个商人发现另一个商人想杀害五百个人，前者认为如果把后者杀掉，五百个人就可以获救，那么，像这种杀人的行为，此时就是可以被开许的。

但尤其要强调的是，只有十分确信善的结果会超胜于恶时，才能去做这件事。如果仅依靠自己的感觉判断："这件事有两分的恶，应该不会超过它八分的善。"像这样仅凭个人的揣度估计而行事，是不行的。

同时，在这个社会当中，我们如果想做善事，首先应该具备约束和控制自我的力量。否则，为了达到某个目标，而与其他人同流合污，到了一定时候，才发现早已身不由己，则悔之晚矣。佛教有一个比喻：将一盆开水倒在冬日的寒冰上，也许暂时能够把这一块冰融化。但由于四周仍然有大量坚冰的缘故，过了一段时间，所有的开水又会冻结成冰。

所以，我们要观察环境、观察心态、观察力量，这三者极为重要。

（五）问：能否请您从藏传佛教的看法或者您自己的理解，去解释一下轮回这个概念？作为一名哲学系的学生，在研究佛教时，我会持有怀疑的态度。因为大部分的佛教徒，都否认有一个永恒存在的自我。如果没有这个自我，那过去、现在和未来是怎样联系在一起的呢？

答：其实，在求学过程中，最初阶段保留一些怀疑是很有必要的。因为有了怀疑，你才会去寻求答案；通过不断的探索，最后才会迈入正确的道路。但是，如果一直抱守怀疑，同时也不采用相应的方法去消除它，这种态度就不太合理了。

不仅是藏传佛教，整个佛教的轮回学说都认为：每个众生在未获解脱时，会流转为人类、动物、饿鬼或天人等六道众生。通常所说的自我，在佛教里被称为“五蕴”，即我们的身体和各类心识活动所组成的一个载体，并且它会不断地在轮回中流转。

佛教有一部叫做《正法念处经》的经典，其中详细描述了轮回的过程。而这个过程是如何开始的，则在另一部《阿难入胎经》里有讲。其实，佛陀在两千多年前就宣说了《阿难入胎经》，其内容与现代医学的胚胎说完全一致。但是，医学只讲述了身体的发育过程，而对于心识是怎样形成的，却没有提及。

在某种意义上，可以这样讲：每一个生命载体的出现，实际上都是一个物种起源的过程。如果你专门就这些方面的内容进行细致研究，就很容易遣除这个怀疑。



（六）**问**：您这一次演讲的主题，是科学与宗教。但正如我们所知，科学会有一套系统的论证方法。一个正确理论的背后，总会存在相关数据的支持。但宗教却并不总会有相关的论据，去证明每一句话的正确性。就如同某个人说了一句话，却又不能证明他说的话是对的，那是否可以认为，他说了一句不一定正确的话呢?

**答**：实际上，科学和宗教相比，科学可能并非找到了所有问题的答案。有一本书里讲：“所谓的科学，其实是指正在论证的过程。”也即就科学而言，其中有一部分，是有证据能够证明的；但还有相当一部分，却还未找到确切的证据去证明。

比如，我们今天提到了达尔文进化论，其实，到今天为止，科学还没有找到充分的证据足以证明猿猴是怎样变成人的。而只是猜测，可能在一千万年以前，有这样一个演变的过程，但也仅是一种假设。所以，我们在对比科学和宗教的时候，要对二者同等观察。

其实，宗教并非纯属想象。正如我刚才所讲，按照佛教的认知方法，如果一个道理可以用推理来论证，那么就会建

立相关理论。如果无法建立理论，那么就会采用现量认知来确立。如果这两者都无法建立，那就只有引用相关经典的教言来证明。

与此类似，很多科学家、哲学家和心理学家在研究过程中，如果遇到实在无法用推理来证明的问题，也会引用前辈的理论——比如爱因斯坦、牛顿、尼采、弗洛伊德、荣格等人的观点作为依据，然后再进行推理。同样，佛教也是如此。如果某些观点已经超出了人类思维范畴时，就会引用佛陀或菩萨的教言来进行证实。当然，不信仰佛教的人，也许就不会承认这些观点。

然而，科学也面临同样的问题。你们或许知道，有一本书曾经提到："20 世纪最大的谎言，就是进化论。"大多数人对于这个观点，是不相信的；但另外一部分人则认为，这个问题确实需要好好观察，他们的理由是：由于进化论的建立，已经造成了人类道德的沦丧与人性的泯灭。所以，如果把科学当成一种完全可以信赖的全知和权威，恐怕也是不合理的。

当然，宗教的某些学说，也会遭到来自各方面的批判，这属于正常现象。比如，作为佛教徒，虽然他们认为佛教是无懈可击的，但或许其他宗教就会来进行争辩；同样，如果是天主教徒，虽然他们认为天主教是绝对正确的，但也许别人会持有不同的观点。

总之，如刚才所说，作为人类，要一直保持对真理的忠诚，这是至关重要的。从某个层面来讲，如果不附加科学或宗教的包装，而只选择相信真理、相信和平，也许人类会找到更加美好的前程。